




# 久間田公民館だより

第 403 号  
平成30年7月5日  
久間田公民館運営委員会  
広報部  
TEL : 374-2997  
FAX : 374-4259

## 子ども体験教室のお知らせ

	時間・場所	内容	持ち物
①	8/3(金) 10時～12時 2Fホール 公民館	木の枝や松かさなど自然の材料で自由に工作をしてみませんか。どんなものができるかな	筆記用具  講師： 三重県地球温暖化防止活動推進員さん
②	8/10(金) 10時～11時30分 2Fホール 公民館	石に、きざまれた文字『道しるべ』? みんなでさがしてみましよう。	筆記用具  お話し：河北守晶さん 

夏休みだよ！全員集合

※水筒（水分補給のため）・汗ふきタオル・上靴は毎回持ってきて下さい。  
※小学3年生以下は、保護者の方と参加してください。  
※①②の両方に参加出来なくてもいいですが、人数確認のため欠席の連絡は必ずしていただくようお願いします。

※お問合せ・欠席の連絡は久間田公民館（電話：374-2997）へお願いします。  
お申込は窓口へお願いします。お電話でも受付します。（平日 8：30～17：15）

ていいん 20人 定員

うら面も見てね！！

きりとりせん

### 子ども体験教室

### 参加申込書

\*申込×切\*

7月25日(水)

名前	学年	電話
参加日に○印(両方でも可)	地区	下大久保・岸田 花川・小谷
8/3・8/10		
保護者同伴(どちらかに○)	⇒	有・無

## 全4回のいきいきスクールへの 申込みありがとうございます！



す。  
講座のお知らせで  
第1回目の

☆ セルフリンパケア ☆  
7/30 (月) 13:30~

今年の夏は、どんな夏でしょう？  
ギラギラの日差し？ リンパを流して乗り切りま  
しょう。話題のリンパマッサージを、自宅でもでき  
る方法を学びます。

講師の楽しいトークで笑顔になるのも、癒しの技。

### 持ち物

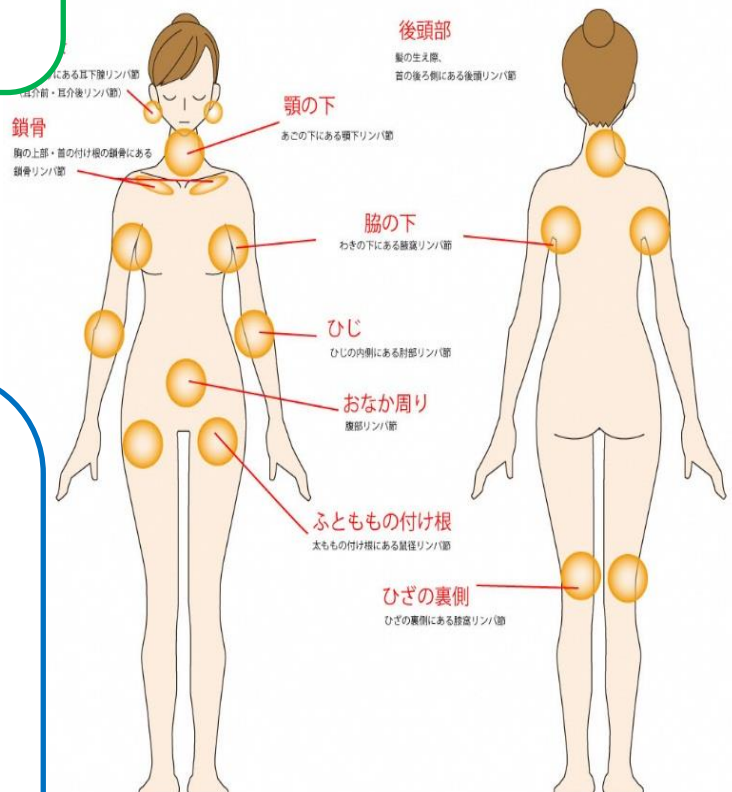
- ・ 飲み物（途中で水分補給が必要な方）
- ・ 上靴（すべらない履物）
- ・ 汗ふき用タオル（必要な方）

運動が出来る服装で  
お越し下さいね！

第2回さわやか教室（6/28）で介護予  
防講座「スクエアステップ」を体験しまし  
た。

好評につき去年に引き続き取り入れまし  
た「スクエアステップ」体験でしたが、今回  
も、リーダーさんの指導のもと、参加者全員  
元気に笑顔いっぱい活動ができました。

スクエアステップは脳と体を一緒に鍛え  
る運動です。難しくはありませんので機会  
があればこれからも挑戦してみてください  
ね。



# 平成30年度 久間田公民館 サークル一覧

曜 日	サークル名	週	学習時間	部 屋
月	エアロビクス	第2・第4	14:00～15:00	ホール
火	カラオケ(仲よし会)	毎 週	10:00～12:00	ホール
	民舞踊	第2・第4	13:00～15:00	ホール
	太 鼓(鼓謡会)	第1・第3	14:00～15:30	和室
	詩 吟	第1・第3	19:30～21:30	和室
水	民話語り	第1	13:00～15:30	ホール
	民謡(和謡会)	第2・第4	13:30～16:00	和室
木	囲碁・将棋	毎 週 (祝日を除く)	13:00～17:00	和室
	舞踊(鈴珠会)	毎 週	13:30～15:30	ホール
金	フォークダンス	第2・第4	13:30～15:00	ホール
	オカリナ	第2・第4	19:30～21:00	和室
	エンジョイエアロビクス	毎 週 (但し月に4回)	20:00～21:00	ホール
土	卓 球 A	毎 週	20:00～21:45	ホール

## 久間田公民館

10 月

日	曜日	予 定
1	月	
2	火	
3	水	
4	木	
5	金	
6	土	
7	日	久間田地区体育祭 9:00～
8	月	体育の日 ※地区体育祭予備日
9	火	ふれあいライブラリー 10:00～10:30
10	水	うたクラブ④ 13:30～15:00
11	木	
12	金	
13	土	
14	日	
15	月	
16	火	
17	水	さわやか教室⑤ 10:00～11:30
18	木	
19	金	
20	土	
21	日	
22	月	ふれあいライブラリー 10:00～10:30
23	火	
24	水	
25	木	
26	金	
27	土	
28	日	
29	月	
30	火	
31	水	