



9月25日 初秋のセルフリンパケア講座

今年度2回目の開催です。酷暑の夏から秋へと変化するときは、体の不調を感じやすい季節です。今のご自身の体と心の声を聞いて簡単に続けられるセルフリンパケアを学びます。

【日 時】9月25日(木) 10時～11時30分 【場 所】玉垣公民館2階会議室

【講 師】さとう式リンパケア講師

【参加費】無料

【定 員】女性5名

★ 今年度、初めて参加される方を第一優先としますのでご了承ください。

【持ち物】お持ちの方はヨガマット。水分補給の飲み物。タオル。

横になりやすい服装でお越し下さい。

10月9日 秋のフラワーアレンジメント講座

籠(約25cm×19cm×7cm)の中にアーティフィシャルフラワーを使った秋の実いっぱいのアレンジメントフラワーです。見本の写真が公民館窓口に掲示してあります。

【日 時】10月9日(木) 10時～11時30分

【場 所】玉垣公民館2階会議室 【材料費】800円

【定 員】10名 【持ち物】ハサミ、ウェットティッシュ

★ 材料準備の都合上、キャンセルの場合は必ず公民館にご連絡ください。なお
10月1日(水)以降のキャンセルは実費負担とさせていただきます。



お申込みについて

☆ 9月19日(金)までに玉垣公民館へお申し込みください。お電話でも受付いたします。(平日9時～17時 ☎ 382-9781)

☆ 応募者多数となった場合は、抽選とさせていただきます。抽選となった場合は、はずれた方にのみ連絡をいたしますので、連絡がなければご参加ください。

配本/ふれあいライブラリー 日程

9月11日(木)・25日(木) 時 間 15:30～16:00





化粧のちからで介護予防、フレイル予防！

化粧療法いきいきセミナー

「口腔ケア」のご案内

10月16日(木) 午後2時～3時

健康寿命をのばす高齢者の方のための美容教室です。スキンケアやメイクなど化粧行為を通じて、気持ちが前向きになる、脳が活性化する、身体能力がアップする、唾液の分泌がアップする「化粧療法」。今回は口腔機能の向上と美容効果に着目し、日々の生活に取り入れられる美容法を実習します。

【内 容】



- (1) フェイスエクササイズ
表情筋を鍛えるエクササイズの方法をお伝えします
- (2) リフトアップスキンケア
口腔機能の向上に導くスキンケア方法をお伝えします
- (3) 唾液腺マッサージ
- (4) 舌トレーニング (5) 美容仕上げ

【講 師】資生堂 化粧療法いきいきセミナー担当者

【場 所】玉垣公民館 ホール

【定 員】65歳以上の方 12名

【参加費】無料 (全員に参加賞を用意しております)



【お申込みについて】

☆10月6日(月)までに玉垣公民館へお申し込みください。

☆応募者多数となった場合は抽選とさせていただきます。抽選となった場合は、はずれた方にのみ連絡いたしますので、連絡がなければご参加ください。

☆お電話でも受け付けいたします。(平日 9:00～17:00)【☎382-9781】

ふれあいライブラリー 9月25日(木)・10月23日(木) 15:30～16:00

令和7年度 玉垣公民館サークル一覧表

サークル名	活 動 日		時 間
茶道（表千家）	月曜日	第1・3	9:30～11:30
楽しい歌「たまがき」		第2	9:30～11:30
源氏を読む会		第1・3	10:00～12:00
布細工A	火曜日	第2・4	9:30～11:30
布細工B		第2・4	13:15～15:15
絵手紙		第3	9:30～11:30
健康ヨガ		毎週	10:00～11:30
やさしい太極拳①		第1・3	13:30～15:30
やさしい太極拳②		第2・4	13:30～15:30
ストレッチヨガ		毎週	19:30～21:00
茶道（裏千家）	水曜日	第2	10:00～12:00
社交ダンス		毎週	13:15～15:15
大正琴		毎週	13:30～15:00
レベルアップ太極拳（経験者）	木曜日	第1・2	13:30～15:30
手話		毎週	19:30～21:00
ワン・ツー・スリーリズム	金曜日	第1・2・3・4	14:30～16:00
健康3B体操		毎週	10:00～11:00
アコースティックギター	日曜日	第2・4	9:30～12:00
あおぞらっこ		第1・3	10:30～11:30

玉垣公民館 予定表

日	曜日	予 定
9月		
21	日	
22	月	
23	火	秋分の日
24	水	
25	木	セルフリンパケア教室10:00～ ふれあいライブラリー15:30～16:00
26	金	
27	土	
28	日	
29	月	
30	火	
10月		
1	水	
2	木	ふくろう教室10:00～
3	金	
4	土	
5	日	
6	月	
7	火	
8	水	
9	木	フラワーアレンジメント教室10:00～
10	金	
11	土	
12	日	
13	月	スポーツの日
14	火	
15	水	
16	木	
17	金	
18	土	
19	日	
20	月	
21	火	
22	水	
23	木	ふれあいライブラリー15:30～16:00
24	金	
25	土	
26	日	
27	月	
28	火	
29	水	
30	木	サークル代表者会議10:00～