

深伊沢公民館だより

第606号 令和7年8月5日
発行 深伊沢公民館
TEL 374-2996
FAX 374-4264

公民館事業のご案内

申込は、8月7日(木)から、深伊沢公民館窓口または、お電話（374-2996）で、お受けいたします。皆さまのご応募、お待ちしております!!

◆ 高齢ドライバーや歩行者に多い事故パターンと防止策 ◆

三畑町集会所で行う、今年度2回目の講座です。

車の運転をする上での注意点や自転車に乗る時、歩く時の注意点などをわかりやすく教えてもらいます。車の運転をするしないにかかわらず、楽しく安全に外出するための参考になりますよ!!

＜日 時＞ 9月16日（火） 10：00～11：30
＜場 所＞ 三畑町集会所
＜講 師＞ 日本損害保険協会 さん
＜定 員＞ 15名
＜参加費＞ 無料



◆◆◆ 健康チェックと健康体操 ◆◆◆

骨密度や体組成などを測定し自分の身体を知って、生活習慣を見直しませんか？ 測定後は、食事の取り方や転倒予防の体操などを教えてもらいますよ。昨年も参加された方は、以前の記録を持ってくると一年間の比較もできますよ!!

＜日 時＞ 9月24日（水） 10：00～11：30
＜場 所＞ 深伊沢公民館 ホール
＜講 師＞ アルテハイム鈴鹿 さん
＜定 員＞ 15名
＜参加費＞ 無料



※ 警報などにより、中止や延期になる場合もございます。

裏面もご覧ください

----- き り と り -----

講座参加申込書

事故パターンと防止策（三畑町集会所） ・ 健康チェック（深伊沢公民館）

氏 名

自治会名

電 話

深溝・三畑・追分

事業報告

6月3日(火) カラーリーフ寄せ植え教室

はるみ園さんを講師に迎え、寄せ植えを行いました。カラーリーフというだけあって、色とりどりの植物を植え、夏空の下でも涼しげに感じる作品になりました。育て方も教えていただいたのですが、剪定は切りすぎぐらいでちょうどいいとのこと。夏場は風通しを良くすることを心掛けると良いそうですよ。



6月17日(火) つくってみよう♪① 「新聞ちぎりで絵はがき作り」

中日新聞社さんを講師に迎え、はがきサイズの下絵にカラー新聞を貼っていきました。選ぶ色や貼り方が違うだけで、同じ下絵でも雰囲気全く違う作品が出来上がりました。暑くて中々外に出られない日の楽しみに、ご自宅でチャレンジしてみるのもいいですね。材料は、カラー新聞とのりぐらいですよ!!



6月25日(水) 肩こりの悩み解消(三畑)

1回目の三畑町集会所で行った講座でした。

講師さんに肩こり解消のための運動を教えてもらいました。肩こり解消には肩甲骨の動きが大切。ただ、参加者の皆さん、肩こりが無いというだけあって、肩甲骨の動きをチェックしても、とても柔らかくてビックリ。それでも毎日少しの運動でさらに肩甲骨をほぐしてくださいね。



～ 御 礼 ～

深伊沢保育所さんが、今年も七夕飾りを飾ってくださいました。短冊に公民館利用者さんが願い事を書いて、さらに見事な飾りになりました。毎年素敵な飾りを、ありがとうございます。



★ ふれあいライブラリー ★

- ・8月14日(木)
 - ・8月28日(木)
 - ・9月11日(木)
- 11:00～11:30

図書館の人が巡回に来ます。直接相談することができるので、ぜひご利用ください。公民館では随時、図書館の本が予約できます。職員にお声がけください。

★★★ 今後の予定 ★★★

- | | | |
|----------|---|------|
| 8月 6日(水) | 夏休みこども体験教室③「ごへいもちを作って食べよう」 | 9時半～ |
| 8月23日(土) | 【地域づくり協議会】稲刈り (場所；深溝ライスセンター) | |
| 9月12日(金) | シニアスクール③「音楽療法」 | 10時～ |
| 9月16日(火) | 高齢ドライバーと歩行者に多い事故パターンと防止策
(場所；三畑町集会所) | 10時～ |
| 9月24日(水) | 健康チェックと健康体操 | 10時～ |

※ 場所の記載のないものは、深伊沢公民館で行います。

令和7年度 深伊沢公民館サークル 一覧表

サークル名	活 動 日		時 間
転ばぬ先の予防体操	火曜日	第2	13：30～15：00
太 極 拳	水曜日	毎週	19：30～21：00
伊勢型紙 よつば会	木曜日	第2・4	9：30～11：30
動きケア体操	木曜日	第2・4	19：30～21：00
リフォーム	金曜日	第1・3	9：30～11：30
健 康 麻 雀	金曜日	第2・4	14：00～16：00
華 道	金曜日	第1・3	4月～9月 19：30～21：00 10月～3月 18：30～20：00

深伊沢公民館 予定表

日	曜日	予 定
8月		
22	金	
23	土	【地域づくり協議会】稲刈り
24	日	
25	月	
26	火	
27	水	
28	木	ふれあいライブラリー 11:00～11:30
29	金	
30	土	
31	日	
9月		
1	月	
2	火	
3	水	
4	木	
5	金	
6	土	
7	日	
8	月	
9	火	
10	水	
11	木	ふれあいライブラリー 11:00～11:30
12	金	シニアスクール③ 10:00～
13	土	
14	日	
15	月	敬老の日
16	火	高齢ドライバーや歩行者に多い事故パターンと防止策(場所;三畑町集会所) 10:00～
17	水	
18	木	
19	金	
20	土	
21	日	
22	月	
23	火	秋分の日
24	水	健康チェックと健康体操 10:00～
25	木	ふれあいライブラリー 11:00～11:30
26	金	
27	土	
28	日	
29	月	
30	火	