

# 千歳公民館だより

## 第1回 高齢者学級&女性学級が開催されました！！

5月22日(木)、千歳公民館高齢者学級と女性学級の合同学習会が開催され31名の参加がありました。

第1部では、豊後大野警察署の「後藤劇団」さんをお招きし、よくある手口の「振り込め詐欺」について、分かりやすくご好演いただきました。電話をかけながらATMからの振り込みを依頼されたら、間違いなく詐欺です。警察を装って電話をかけてくることもあります。慌てずに、まずは身近な人に相談をしてくださいと注意喚起がありました。

第2部では、社会福祉協議会千歳支部の戸上京美さんによる「高齢者が気をつけるべきは「メタボ」より「フレイル」」というテーマで、日頃から簡単にできるスクワット体操や耳ぐるぐるマッサージなどを教えていただきました。フレイル予防は「栄養」「運動」「社会参加」が大事。また、自分自身が「悦ぶ」とを見つけてとお話がありました。



<闇バイトの手口が巧妙！  
コンビニ店員のお手柄により未遂となった！>



<耳のマッサージ。ぽかぽかしてきた！>

## 事業のご案内・お知らせ



### 第2回 女性学級 開催します

#### 『芳香療法』

～純度100%の植物の力～

アロマクリームづくり～

香りには様々な効果があります。  
日々の生活にお好きな香りを取り入れ  
健康的に過ごしてみませんか。

- \*講 師 アロマアドバイザー  
衛藤 一美 さん
- \*と き 7月17日(木) 10:00
- \*と こ ろ 千歳公民館 ホール
- \*材料費 500円

女性学級に  
加入しませ  
んか！



担当：神志那

#### 『田んぼでSUP』 一緒にやってみらん？!

放課後チャレンジ教室 千歳っ子



<昨年度の様子>

恒例となりました「田んぼでSUP」一般参加や見学もできます！爽やかな新緑の中で、子どもたちと一緒に体験してみませんか？

- \*と き 6月14日(土) 9:00～
- \*と こ ろ 千歳公民館前の田んぼ
- \* 参加は千歳町在住の方が対象です。
- \* 6月10日〆 人数に限りがあります。
- ☎37-2069 担当：小野・廣瀬

# ～令和7年度 千歳町スポーツ振興会総会が開催されました～

5月13日（火）、千歳町スポーツ振興会総会で今年度の事業が決定しました。  
変更の可能性はありますが参考にされてください。

- 協会主催グラウンドゴルフ大会 7月 4日
  - 協会主催ゲートボール大会 7月上旬
  - 親善ゴルフ大会 ①9月7日  
②2月8日(令和8年)
  - 卓球大会 計画中
  - 親善ソフトボール大会 9月21日
  - 町民スポーツ大会 11月2日  
(自治区対抗: グラウンドゴルフ大会)
  - ちとせウォーク 11月16日  
(おおいた歩得対象)
  - いきいきスポーツ祭 12月18日  
(チーム対抗 : ペタンク大会)
  - 軽スポーツ大会(仮称)【NEW】 計画中
- ◎ 自治区でスポーツ行事を開催する場合  
補助金があります。  
事前にご相談ください。



## 6月・7月の主な予定

- 6月 4日（水）放課後チャレンジ教室  
(開級式/レクレーション)
- 14日（土）放課後チャレンジ教室  
(SUP体験)
- 18日（水）放課後チャレンジ教室  
(フラダンス体験)
- 23日（月）みんなの広場
- 25日（水）放課後チャレンジ教室  
(お茶体験)
- 26日（木）みんなでチャレンジ教室  
(パンづくり教室)
- 28日（土）家庭教育学級（千歳保育園）  
第2回 人権学習学級講座  
(フィールドワーク)
- 7月 2日（水）放課後チャレンジ教室  
(サッカー教室)
- 3日（木）みんなでチャレンジ  
(パンづくり教室：予備日)
- 9日（水）放課後チャレンジ教室  
(クッキング)
- 10日（木）第3回 人権学習学級講座  
(性の多様性の尊重)
- 16日（水）放課後チャレンジ教室  
高齢者学級  
(iichikoおでかけコンサート:予定)
- 17日（木）女性学級 (芳香療法)
- 23日（水）放課後チャレンジ教室  
(館外学習①)
- 30日（水）放課後チャレンジ教室  
(そうめん流し)

## 千歳図書室より

市図書館より130冊の本が配送されました。そのうち、大きな文字で読みやすい大活字本が50冊入りました。

大活字本は、視力の弱い方や高齢で文字が読みにくくなつた方にも読みやすいように大きな活字で組みなおした本です。  
是非、お手に取ってご覧ください。



### Kのつぶやき



田植えシーズンに入りました。私ごとで恐縮ですが…田植えの時に突然吐き気に襲われ、その辺で休憩していました。そのまま意識を失つたのでしょうか、横たわった状態で自分の吐しゃ物が顔にかかるて意識が戻りました。気づかぬうちに体は暑さによってダメージを受けていたようです。まだまだ暑さに慣れない中、十分に熱中症対策をして乗り切りましょう！

【発行】  
千歳公民館  
TEL 37-2069  
FAX 37-2604

