

千歳公民館だより

みんなでチャレンジ

「初心者のための山登り教室」～ミヤマキリシマを見に行こう～



【同行者：武藤昭文さん(舟木出身)】

山歩きが大好きです！ミヤマキリシマが綺麗な季節に地元の皆さんと無理なく楽しめたら嬉しいです。



<写真：武藤さん撮影>

山登りに良い季節となりました。千歳町出身の山愛好家 武藤 昭文さんに同行していただく久住登山にチャレンジしてみませんか。

- * とき：令和8年5月27日(水)
千歳公民館6時発・17時帰着予定
- * ところ：久住山 長者原～平治岳
所要時間：往復6～7時間
- * 参加人数：10人(先着順)5/20まで
- * 参加費：2,500円(マイクロバス)
- * 持参物：
【必須】昼食・飲み物・登山靴・行動食・雨具
携帯電話(あれば予備バッテリー)
【推奨】帽子・手袋・ストック・簡易救急セット
ホイッスル・ヘッドライト
- ※雨天中止



二次元コード
またはTELで
申し込みくだ
さい

詳しくはチラシまたは
ここからプラスのホーム
ページをご覧ください。

千歳町スポーツ振興会

「ちとせちよいトレ」 はじまります！

- * 日時：6月からの毎週火曜日
9:00～12:00
 - * 場所：千歳公民館
第3会議室ほか館内
 - * 参加費：100円/回
申し込みなしでどなたでも
参加できます。
 - * 特典：スタンプ集めて景品ゲット
- 体づくりのために、いつでもできる
トレーニング器具を購入しました。
いつまでも動ける体づくりのため、
運動を習慣化するといつの間にか
あなたの身体が変わっています。
- 詳しくは、チラシ(回覧)や
「ここからプラス」のホームページを
ご覧ください。

第1回

高齢者学級&女性学級

「若々しいカラダづくり」

- <第1部>
ピラティスクラブ講師の小林先生による、
正しい運動の仕方や「ちとせちよいトレ」
のトレーニング器具を効果的に使った運動
の方法を教えてください。
 - *講師* 小林聖弥さん(理学療法士)
 - <第2部>
血管年齢や野菜がどれだけ取れているかを
計測する「ベジチェック」など、ご自身の
健康チェックができます。
 - *協力* 明治安田「健康増進イベント」
 - *日時* 5月21日(木)10:00～11:45
 - *場所* 千歳公民館 ホール
- 高齢者学級・女性学級生を募集しています。
ためになるお話など、
楽しい内容となっています。

千歳図書館 新刊紹介



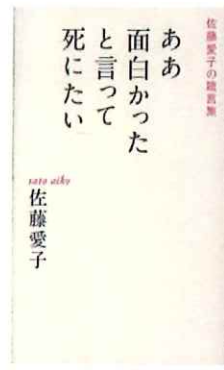
なんのこれしき!
人生は叱られて
笑って立ち上がれ/
佐藤愛子



老いはヤケクソ!/
佐藤愛子



これだけ言って
死にたい/佐藤愛子



ああ面白かったと
言つて死にたい/
佐藤愛子



自分に嫌われない生
き方/谷口たかひさ



発達ユニークな子
が思っていること/
精神科医 さわ



大ピンチずかん3/
鈴木のりたけ



ちいかわ8巻/
ナガノ



コロコロ毛玉日記
1巻・2巻/中川いさみ



みるみる身につく健
康マーじゃん/日本健
康麻将協会 監修

放課後チャレンジ教室「千歳っ子」サポーター募集!

毎週水曜日の15時から17時、放課後チャレンジ教室「千歳っ子」の活動(学びや体験)の見守りやお手伝いをしていただけるサポーターを募集しています。

年齢・性別は問いません。千歳小学校の子どもたちの成長を見守り、ふれあう楽しい時間です。お申込みをお待ちしています。



<昨年度の開級式の様子>



Kのつぶやきを引き継ぐことになりましたKです。4月から運動不足を解消しようと昼休みに公民館でアキレス腱伸ばしと夕方、運動公園歩きを2日間行いました。3日目の朝には、膝裏が痛くなり、元の生活に戻しました。あ～あ

みんな公民館に
集まれ～!

5月・6月の主な予定

- 5月 18日(月) みんなの広場
- 21日(木) 高齢者・女性学級開級式 (健康)
- 市図書配送日
- 27日(水) みんなでチャレンジ (山登り)
- 6月 3日(水) 放課後チャレンジ教室 (開級式)
- 4日(木) 人権学習学級講座開講式
- 13日(土) 放課後チャレンジ教室 (サップ)
- 14日(日) 田んぼでサップ (一般募集)
- 15日(月) みんなの広場
- 17日(水) 放課後チャレンジ教室
- 24日(水) 放課後チャレンジ教室
- 25日(木) 人権学習学級講座 (性の多様性)
- 市図書配送日

【発行】千歳公民館
TEL 37-2069
FAX 37-2604

笑顔で・元気に・前向きに
一般社団法人
ここからプラス+

