

千歳公民館だより



第1回 高齢者学級・女性学級 学習会を開催しました

5月21日、第1回高齢者学級と女性学級の合同学習会が開催されました。テーマは「若々しいカラダづくり」で、第1部は理学療法士の小林聖弥さんを講師にお迎えし、若々しい人と老け込む人の違いなどを教えていただき、各自の姿勢チェックも行いました。

また、6月から始まる「ちとせちよいトレ」の器具を使った運動方法や自宅でも継続できるトレーニングなどを丁寧に教えていただきました。参加者の皆さんは、「体が軽くなった」「これからも続けたい」と、運動の大切さを実感し楽しみながら学ぶことができました。



講師の小林先生



振動マシンでリフレッシュ



バランスクッションで体感を鍛えます



踏み台ステップで下半身の筋肉を鍛えます



道具がなくてもできるスクワット運動！



血管年齢測定やベジチェック、ストップウォッチピタリチャレンジをしました

第2部では、明治安田生命様の「健康増進イベント」として、血管年齢の測定や野菜の摂取量がわかる「ベジチェック」などの健康チェックを行いました。

なかには血管年齢がマイナス20歳の方もいて、健康に対する意識の高さが伺われました。

みんなでチャレンジ 「パンづくり教室」参加者募集！！



大人気に加藤和代さんのパンづくり教室です。今年度は2日間開催します。奮ってご参加ください。

*日 時：1回目 7月16日(木) 申込×7月2日(木)
2回目 7月23日(木) 申込×7月9日(木)
10:00~12:00

*場 所：千歳公民館 調理室

*定 員：各7名(先着順)

*参加費：1,000円

*持参物：エプロン、三角巾、マスク、持ち帰り用容器・袋等

お申し込みはTELまたはこちらから→



クリームパンと
きなこパンをつくるよ！
カスタードの作り方から
お教えします！

講 師：加藤和代さん
(元「パン工房 花花」)
ホームメイド協会パン認定講師
ホームメイド協会マイスター
食品衛生責任者

令和8年度千歳町スポーツ振興会 総会が開催されました

5月19日、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。ミニバレーボール大会の再開や個人の定期的な運動を推進するため「ちとせちよイトレ」の実施、またソフトボール大会の中止など、ニーズに合った大会等の検討が行われました。

事業名	実施時期
■ 「ちとせちよイトレ」【NEW】	6月～ 毎週火曜日
■ グラウンドゴルフ大会	7/ 3(金)
■ ゲートボール大会	7/10(金)
■ 親善ゴルフ大会	9/26(土) (R9) 2/27(土)
■ ミニバレーボール大会【NEW】	10月予定
■ 町民スポーツ大会 自治区対抗 グラウンドゴルフ大会	11/1(日)
■ ちとせウオーク	11/21(土)
■ いきいきスポーツ祭(ベタンク)	12月予定
■ 軽スポーツ大会	1月予定
■ 卓球で遊ぼうピンポン大会	2/ 6(土)



田んぼでSUP(サップ)inちとせ 参加者募集!

～泥んこ、笑顔、大冒険～
安定感のあるボードなので
初心者やお子様でも安心です。
落ちて泥んこが楽しい!
家族みんなで楽しめます。

☆ 日時：6月14日(日)

① 9:00～ 9:55 ②10:00～10:55
③13:00～13:55 ④14:00～14:55

☆ 場所：千歳公民館前の田んぼ

☆ 参加費：1艇 500円(約1時間)

☆ 準備物：着替え、タオル、飲み物、暑さ対策
※サンダル、クロックス等は不向き

☆ 泥がついても良い服装でお越しください。

☆ 更衣室は千歳小中学校のシャワー室
をお借りします。

☆ 申込み先：千歳公民館(37-2069)



Kのつぶやき

ゴールデンウィークに久しぶりに墓と栗畑の草刈りをしました。
山岸からきれいな草が生えていたので、切って墓にお供えました。
するとその夜から右腕が痒くなり、次の日にはブツブツと発疹が…。
ハゼノキでした。ハゼにまけたことは、職場で話しましたが、墓にお供
えたことは恥なので黙っています。

人権学習学級講座 (ひょうたん学級)参加者募集!

部落差別をはじめとするあらゆる差別の根絶をめざし、学習会を開催します。

人権学習とは、自分や大切な誰かを守り、温かな地域を守ることに繋がります。

まずは、「知る」ことから始めませんか?

どなたでも参加できますので、一緒に学びましょう。

テーマ	講師	日時
■ 部落差別解消	大分県人権問題講師 渡邊 久洋 さん	6/4(木) 18:30～20:00
■ 性の多様性の尊重 (アンコンシャス・バイアス)	大分県人権啓発講師 御手洗 洋子 さん	6/25(木) 18:30～20:00
■ 障がい者差別解消	大分県人権問題講師 神田 憲治 さん	9/10(木) 18:30～20:00
■ やさしい日本語 (外国ルーツの人の人権)	日本語学校長 スチッタ・グラセナカ さん	10/22(木) 18:30～20:00

「ちとせちよイトレ」始まります!

運動器具を使ったり、館内を歩いたり各々のペースで運動ができます。※詳しくは、ここからプラスのHPをご覧ください。

*毎週火曜日 9:00～12:00内

*千歳公民館 第3会議室ほか *料金 100円



6月・7月の主な予定

- 6月 3日(水) 放課後チャレンジ (開級式)
4日(木) 人権学習学級講座(部落差別解消)
13日(土) 放課後チャレンジ (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 (クイズ)
24日(水) 放課後チャレンジ (風船バレー)
25日(木) 人権学習学級講座(性の多様性の尊重)
// 市図書配送日
27日(土) 家庭教育学級 (3B体操)
- 7月 1日(水) 放課後チャレンジ (キーホルダー作り)
8日(水) 放課後チャレンジ (クッキング1～3年)
9日(木) 高齢者・女性学級 (市内見学)
15日(水) 放課後チャレンジ (クッキング4～6年)
16日(木) みんなでチャレンジ (パン教室①)
22日(水) 放課後チャレンジ (宿題ほか)
23日(木) みんなでチャレンジ (パン教室②)
29日(水) 放課後チャレンジ (そうめん流し)

【発行】千歳公民館
TEL 37-2069
FAX 37-2604

笑顔で、気軽に、前向きに

ここからプラス+

