

千歳公民館だより

令和8年度 放課後チャレンジ事業『千歳っ子教室』はじまりました！

田んぼでSUP

6月3日(水)の開級式から始まった放課後チャレンジ「千歳っ子」。今年度は39名の登録がありました。6月13日(土)には毎年恒例の「田んぼでSUP」を、地域の方々のご協力のもと開催することができました。



「かき氷の練乳かけ放題」の賞品をかけて、子どもチームVS大人チームでリレー形式のレース。子どもチームは、水鉄砲で攻撃して、大人の操縦を邪魔することができます。

勝者は子どもチームでした！



サップに乗ってゲームでは、2チームに分かれ、頭の上につけた“ポイ”を水鉄砲で狙います。また、田んぼに浮かんだカラーボールを拾いどちらがたくさん拾ったかを競いました。1点差で勝ったのは、オレンジチーム。みんなびしょ濡れで楽しみました。



勝利のかき氷 おいしいね！



クイズ大会

6月17日

サポーターさん方から出題のクイズにチームで協力し考えました



リアル間違い探し！

風船バレー

6月24日

恵藤美幸さんを指導者にお迎えし、風船バレーをしました。1年生から6年生まで、みんなで楽しくゲームができました。



みんなでチャレンジ「発酵料理教室」参加者募集！！



写真はイメージです

～発酵調味料で美味しく健康に～
発酵調味料を使った料理教室です。

日々の食事に発酵の力を取り入れてみませんか。

*日 時：8月27日(木) 10:00～13:00

※申込〆8月13日(木)

*場 所：千歳公民館 調理室

*定 員：10名(先着順)

*参加費：2,500円

*持参物：エプロン、三角巾、マスク

お申し込みはTELまたはこちらから→



～Menu～

- * 発酵トマトの冷製パスタ
- * 塩麴を使ったスープ
- * 季節のサラダの麴ドレッシング和え
- * 麴ドレッシングの作り方 (お持ち帰りできます)

講師：春菜さん

～KAMOSU Organic Table by 春菜キッチン～
豊後清川駅構内に心と地域を醸す(かもす)
オーガニックカフェをオープンしています

『ちとせちよトレ』はじまりました！

6月から始まった「ちとせちよトレ」
毎週火曜日の午前中、皆さんご自分のペースで楽しみながら体を動かしています。

参加者の方からは、「ストレッチポールで、背中が伸びて気持ち良かった。」「体を動かすと気分がすっきりする」など、まずは気持ちの変化があるお声をいただいています。

毎日の生活の中に体を動かす習慣を取り入れ、「ちよトレ」で楽しみながら続けていけるといいですね。
参加申し込みは不要ですので、お気軽にお越しください。



*開催日：毎週火曜日 9:00～12:00内

*場所：千歳公民館 第3会議室ほか

*料金：100円/回

*特典：スタンプ集めて賞品ゲット

<内容>

- ・万歩計をつけて館内をウォーキング
- ・ブルブルマシーン(ダイエット)
- ・骨盤底筋・内転筋トレーニング
- ・アキレス腱伸ばし ・脳トレ
- ・ストレッチポール ・卓球バレー
- ・踏み台昇降 ・トレーニングチューブ
- ・バランスディスク etc



動きは小さくても
肩回りに効きます



みんなで卓球バレー
年齢に関係なく楽しめます！



内転筋運動とブルブルマシーン



ストレッチポールで背筋が伸びます



7月・8月の主な予定



千歳図書室 新刊紹介



愛の小説大説教
／小藪千豊

お客様の悩みに即興で答える人気ライブをヒントに愛をもって寄り添う初のお悩み相談本！



赤と青のガウン 1巻
／彬子女王

彬子女王の留学記を池辺葵の繊細な筆致で描く皇室エッセイ初の漫画化！

- | | | |
|----|--------|----------------------|
| 7月 | 1日(水) | 放課後チャレンジ (キーホルダー作り) |
| | 3日(金) | 町グラウンドゴルフ大会 |
| | 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 (武道場等見学) |
| | 10日(金) | 町ゲートボール大会 |
| | 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) |
| | 〃 | スマホ教室 |
| | 23日(木) | みんなでチャレンジ (パン教室②) |
| | 〃 | 図書配送日 |
| | 27日(月) | みんなの広場 |
| | 29日(水) | 放課後チャレンジ (そうめん流し) |
| 8月 | 2日(日) | THE TRY (楽しく学ぶ防災体験) |
| | 5日(水) | 放課後チャレンジ |
| | 8日(土) | ちとせ夏祭り |
| | 〃 | 放課後チャレンジ (夏祭り出店) |
| | 19日(水) | 放課後チャレンジ (うみたまご) |
| | 27日(木) | みんなでチャレンジ (発酵料理) |

ここからプラス
インスタ始めました！



フォロー
よろしくね☆



Kのつぶやき

6月になり、公民館行事も放課後チャレンジ、ちよトレ、ひょうたん学級(人権学習学級講座)等の事業が始まりました。6月13日、14日は今年も地域の方をはじめ、沢山の方のご協力のおかげで、田植え前の田んぼを利用して「田んぼでSUP」ができました。13日は放課後チャレンジで、22名の児童が参加して、大盛り上がり。しかし、14日は1名と寂しい結果でした。広報等、今後の課題となりました。

【発行】千歳公民館
TEL 37-2069
FAX 37-2604

英語で・元気に・前向きに
千歳公民館
ここからプラス+

