

市民講座

回覧

ヨガ教室～9月12日～

ヨガの効果として、むくみや冷えの解消、免疫力アップ、血流改善でホルモンバランスが整うとされ、柔軟性の向上・体幹の強化・姿勢改善・スタイルアップ効果も期待されています。続けることで、慢性的な疲労や倦怠感、肩こり、頭痛、不眠症などの不調も整えられます。



【参加者の感想】

○筋肉がほぐれるのが感じられ、身も心も癒されました。これからもヨガを続けていきたいと思います。
○寝る前に余裕があれば気持ちを落ち着けてヨガをやって寝たいと思います。
子育て中でイライラもありますが、呼吸法でイライラも落ち着けられたらいいなと思いました。

あいさつ運動実施中

青少年健全育成会緒方支部では、2学期の毎月第3金曜日に25人のメンバーが小学校・中学校・こども園の3班に分かれて、「あいさつ運動」を実施しています。元気のいい、爽やかなあいさつを返してくれます。



ピザ作り～8月25日～



【参加者の感想】

○ピザの生地作りからすることはないので、今日はいちから教えてもらえて、とても勉強になりました。やっぱり手作りのピザは美味しい。家でもピザづくりに挑戦したいと思います。

○先生の教え方が丁寧で分かりやすく、楽しくピザづくりが学べました。今日は参加できてとてもよかったです♥すべてが体に良くておいしいものを食べて笑顔になれました。



令和7年10月の公民館行事予定

月	日	曜	行 事
10	1	水	放課後チャレンジ教室
10	2	木	人権学習会
10	3	金	人権啓発パネル展(～31日)
10	8	水	放課後チャレンジ教室
10	15	水	放課後チャレンジ教室
10	17	金	あいさつ運動
10	22	水	放課後チャレンジ教室
10	25	土	放課後チャレンジ教室(上緒方交流会)
10	29	水	放課後チャレンジ教室

笑顔で・元気に・前向きに
一般社団法人
ここからプラス +



公民館のホームページは

「ここからプラス」で検索できます！

笑顔と歓声の

~9月 1・2 日実施~

いきがい健康まつり

今年は新種目のモルックを加えて4種目(1日:ゲートボール・ペタンク、2日:グラウンドゴルフ・モルック)を、2日間に分けて実施しました。暑い中でしたが、1日目の開会式には後藤社会福祉協議会会长・嶺市議会議員を、2日目の開会式には川野豊後大野市長・三代市議会議員をご来賓としてお招きし、総勢148名のシニアが参加して競技を楽しみました。各地区のシニアクラブや運動に関心のある方々でチームを作り、和気あいあいと楽しくそして真剣に2日間過ごしました。参加された88歳以上の高齢者は15名で、最高齢者はゲートボールに出場されたスマイル井上の阿南秀夫さん(95歳)でした。ご参加いただいた皆様ありがとうございました。そして、皆様の益々のご健康をお祈りいたします。各種目の上位3位及びブービー賞(BB)は以下の通りです。



【ゲートボール】

優勝:越生 A
準優勝:知田
3位:スマイル井上
BB賞:原尻 A

【ペタンク】

優勝:上自在ニコニコ会
準優勝:馬場百劔会 C
3位:馬場百劔会 A
BB賞:越生



【グラウンド・ゴルフ】

優勝:天神
準優勝:下自在 A
3位:馬場百劔会
BB賞:長瀬

【モルック】

優勝:上自在ニコニコ会 A
準優勝:馬場百劔会 B
3位:馬場百劔会 A
BB賞:上自在ニコニコ会 B

