

食事は元気のもと～知っ得シニア講座～

4月28日、「食事は元気のもと」では、十全総合病院の近藤ゆか先生を講師にお招きし、健康寿命を延ばすためにはいかに食生活が大切か、ということを再認識させられました。



毎月、第2火曜日と第4木曜日の講座は、若宮のシニア世代がとってもお得です!

新田診療所と共催で、子どもたちと三世代交流 新入生歓迎会



今年、4人の児童がわかつ子の仲間入りをしました。「学校が楽しい」という声を聞き、若宮小学校の一員としてがんばっている姿に頼もしさを感じました。

笑いヨガ～高齢者のつどい～



5月10日に開催した「笑いヨガ」では、濱本千賀恵先生のご指導の下、輪になって楽しみながらの健康体操を行いました。代謝が良くなり、体が軽くなった気がします。

わかみや

6月

若宮公民館
TEL 34-7612
FAX 34-3294

★6月公民館セミナー★



講座	高齢者のつどい	知っ得シニア
内容	～健康は日々の食生活から～ 簡単・ヘルシーで覚えておくと便利な献立を紹介してくれます。おからドーナツの調理・試食もあります。エプロンを持って来てください。	～交通安全教室～ 交通事故にあわないために注意することなどを、腹話術や脳トシを交えて楽しくお話していただきます。お誘い合わせてぜひご参加ください。
日	6月14日(火)	6月23日(木)
時間	13:30～15:00	13:30～15:00
講師	永易 まるみ 先生	—
場所	調理室・和室	和室
参加費	200円	—
定員	—	—
申込み	—	当日参加OK

7月公民館セミナー予告

趣味と教養	
～浴衣着付け教室～ うちわを片手に、浴衣で夕涼み♪今年の夏祭りはこれで決まり！ ＜持ってくるもの＞ 浴衣、帯、腰ひも(2～3本)、だて締め、コーリンベルト	～草木染め教室～ 四季折々の草花で、素敵な染物を作る人気の教室です。今年は「紫蘇」を使います。どんな色に仕上がるか楽しみです。持参物：エプロン、ゴム手袋
7月11日(月)	7月22日(金)
13:30～15:00	9:30～12:00
越智 眞由美 先生	菅 敏子 先生
和室	調理室・和室
—	1,200円
—	20名
当日参加OK	7月14日(木)

～わかっ子子ども教室のおしらせ～

毎週水曜日 15:30～17:00 に開催しています。放課後を公民館で一緒に楽しく過ごしましょう!

6/1	おやつ作り
6/8	水彩画
6/15	そろばん
6/22	軽スポーツ
6/29	点字



参加児童は昨年より2名増の総勢9名！5月11日の「オリエンテーション・パズルゲーム」から、今年度の活動が始まっています。充実した一年になりますように。



わかっ子クリーン大作戦

今年も毎年恒例の若宮小学校児童による、地域の清掃が行われます。「わかっ子クリーン大作戦」に参加して、子ども達と一緒に自分達が住んでいる地域をきれいにしませんか。多数の方のご参加をお待ちしています。



日時 7月4日(月)
9:30～10:15※小雨決行
準備物 軍手・掃除道具(ある方は)
※当日参加もOKです
問合せ 若宮公民館まで
(34-7612)