



公民館だより

野里公民館 ☎282-9766 令和4年11月号

11月の催し 【教養講座・地域講座は参加費・受講費無料です】

11月の教養講座 野里校区 自主防災の集い

日時 11月6日(日) 9:00 開始(受付8:30より) 解散 11:00 頃予定

場所 野里小学校(体育館) 主催 野里校区連合自治会

野里校区の防災訓練が「防災の集い」と名を変え行われます。新型コロナウイルス禍で3年ぶり。内容は縮小されますが、校区の防災に一番大切な地域のつながりを作る機会になります。皆様にとって貴重な時間になると想いますので是非ご参加下さい。

地域講座1 バランスボール体験

ゆるっと楽しむ
バランスボール
エクササイズ
MEDICAL CARE



みんなで笑って
楽しもう!



ボールに座って
音楽に合わせて
ポンポン弾むと
つつい笑顔になっちゃう!



- ☑ 楽しく有酸素運動を習慣化
- ☑ 無理なく筋力UP、体力UPで怪我や病気の予防
- ☑ 腰痛や肩凝りの予防・改善

体験日時: 11月9日(水) 13:30~14:30【60分】
参加人数: 10人(先着順)ぜひお友達と一緒に!
申込方法: 野里公民館にお電話にてお申し込み下さい。

TEL ☎ 079 (282) 9766

- ▶持ち物: 動きやすい服装、バスタオル又はヨガマット
- ▶熱中症対策、コロナ対策をお願い致します。

(一社) 体カメンテナンス協会認定 バランスボールインストラクター/
体力指導士/小学校教諭実務有 内山 絢子 【ANCO】

地域講座2 健康体操

11月15日(火) 10:00~

講師 松浦 香織 先生

講師の松浦先生は、日本体育協会公認スポーツ指導者も長年されており、歌にあわせて楽しく行う「生涯現役 ガンバルンバ体操」の振付も担当されている人気の先生です。上履き又はきれいに洗った靴、敷物(バスタオル可)、飲み物等をご持参下さい



地域講座3

移動児童センター

なかよしランド

11月23日(水) 10:00~

対象 就学前の幼児と保護者

講師 移動児童センター職員

おもちゃでの自由遊び、体操や手遊び、季節のわらべうた遊び、ミニシアターなどで



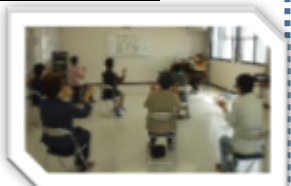
地域講座4 懐かしの歌で脳トレ

11月24日(木) 10:00~

講師 ルーチェ音楽療法

井垣 美奈 先生

脳を刺激しながら歌うことで、脳が活性化され、少し若返ったかなと嬉しくなれる講座です。人気講座の為、本年度は毎月開催する予定です。



地域講座5 折り紙体験

11月27日(日) 10:00~

講師 木村すみこ 先生

折り紙は脳や手指を使うので老化防止効果に繋がります。子供だけでなく大人の方も是非参加してみてください。





公民館だより

野里公民館 ☎282-9766 令和4年11月号

野里子育て支援事業 「親子ベビー交流会」 社協野里支部主催

11月1日(火) 10:30～ 講師：松浦先生

11月15日(火) 10:30～ 講師：福永先生

対象 就学前の幼児とその保護者

内容 親子体操・絵本の読み聞かせ・手歌遊び

・おもちゃ遊び・友達づくり・身近な相談など

スコット先生の日は、幼児版【遊びの英会話】です。



作品展示案内

10月11月の文化講座生の展示は「折り紙教室」です。講師の木村すみこ先生の指導を受けた生徒さんの作品が展示されています。ぜひ公民館までお越しになり、ご覧下さい。折り紙教室の講座は第1・3火曜日 午後1:30から 見学・体験大歓迎！



作品展示案内(令和3年度)



作品展示案内(令和4年)

敬老の日に地域のおじいちゃん・おばあちゃんに配られた野里小4年生の心温まる絵手紙を集合させて展示しており、来館された多くの人より「上手やね」とお声掛けを頂いています。

10月より令和4年度の作品に更新していますので、是非お楽しみ下さい。

