



9月の教養・地域講座

講座名	日時	講師	備考
教養講座	4日(木) 13:30～15:00	明治安田生命 担当アドバイザー	申込み・受講料不要 どなたでもどうぞ
スマホ教室	9日(火) 13:00～15:00	docomo 辻井店 担当アドバイザー	申込み・受講料不要 どなたでもどうぞ
高齢者向け健康講座	13日(土) 13:30～15:00	大白書地域 包括支援センター	申込み・受講料不要 どなたでもどうぞ
女性のための料理教室 ※裏面もご覧ください	21日(日) 10:00～12:00	料理研究家 佐治 由美子 先生 相曾 由美子 先生	先着12名・受講料要 ※切 9/12(金)まで
アサギマダラのお話し ※裏面もご覧ください	30日(火) 13:30～14:30	佐用町平福 アサギマダラの会 代表 上杉 剛 様	申込み・受講料不要 どなたでもどうぞ

教養講座

『私と家族の相続』をテーマに
講座をしていただく予定です
ご来館お待ちしております



スマホ教室

インターネット検索を便利に使おう！！
グーグルレンズとは？？カメラや画像で
目の前にあるものを調べる機能です

高齢者向け健康講座

『認知症新薬と介護保険制度の
最新動向』について
お話していただく予定です



こむすい一座の紙芝居

13日(土)10:00～です！！

摩訶不思議古事記の世界へ
迷い込む『きぎしのひたつかひ』



いいな！いいね！のおはなし会

読み聞かせやふれあい遊びでお子さんと
一緒にゆっくり楽しい時をすごしませんか？
※9月はおやすみ、次回は10月28日です

日本画(月一回第四週火曜日)

！！受講生募集中！！

日本画の美しさは絵の具の色です ご自身の
感性をこの絵の具で表現してみませんか

10月の予定 教養・地域講座

① こむすい一座の紙芝居	11日(土)10:00～10:30	こむすい一座の語り部	うののさらら
② 懐メロで頭の活性	11日(土)13:30～15:00	他館元公民館館長	服部 敏次 氏
③ 無料親子体操教室	14日(火)10:00～11:30	スポーツインストラクター	松浦香織先生
④ らくらく健康体操	16日(木)14:00～15:30	スポーツインストラクター	松浦香織先生
⑤ いいな！いいね！のおはなし会	28日(火)10:00～11:30	社会福祉士/絵本講師	嘉ノ海令子先生



地域講座 子どもふれあい教室



教室名	9月 おけいこ日	おけいこ時間	講師
華道	6日(土)	9:30 ~ 11:30	朝見 初美 先生
茶道	13、27日(土)	9:15 ~ 10:15	中川 宗君 先生
百人一首	13、27日(土)	10:30 ~ 11:30	中川 君代 先生
書道	20日(土)	9:30 ~ 11:00	井上 麻吏 先生

今月は、予定通りの日時におけいこがあります 熱中症対策をしっかりとって来てくださいね



地域講座 料理教室



教室名	受講日時	予定メニューとテーマ・備考	講師
男の料理教室	9月 20日(土) 10:00~12:00	鶏もも肉カレー 他	料理研究家 佐治 由美子 先生 相曽 由美子 先生
女性の料理教室 詳しくは公民館まで	9月 21日(日) 10:00~12:00	夏バテ解消スタミナおかず 他 材料費1,000円(デザート費込)	

アサギマダラのお話し vol.2

綺麗な渡り蝶『アサギマダラ』の、驚くべき不思議な生態を・楽しく・わかりやすく・丁寧にお話ししていただきます。皆さんお誘いあわせの上、是非お気軽においでください

★9/30(火) 13:30~14:30★



青山公民館に飛来



夢前川姫新線鉄橋下

青山に「アサギマダラ」が沢山飛来する環境作り「フジバカマの植栽」にご協力お願いします

企画・主催 青山FTB会

後援 青山地区連合自治会

7月の健康講座より

7/27奥新クリニックの奥新先生に主に肝臓病についてお話を頂きました。

- ・γ-GPTが高いどうしたらいいの？
- ・腹部エコーで脂肪肝と言われたら？
- ・肝臓とアルコールの関係は？

- ☞お菓子、ジュース、果物は2時までにする
- ☞お酒を飲むならノンアルコール
- ☞美味しいものは朝食べる、夕食は少し軽めに
- ☞極端な食事制限と過度な激しい運動はしない
- ☞腹部エコーが重要(定期的に3~6ヶ月毎)
- ☞ピロリ菌除菌に成功しても検査は定期的に

★ストレスについて(奥新先生談)★

人は皆、心密かにプライドを持っています。
どんな辛いことがあってもそのプライドを捨てず、
持ち続けることがとても大切です。

9月の学校園の主な行事予定

大白書中学校

1(月):実力考査(3教科)午前中授業
2(火):実力考査(2教科)午前中授業
3(水):給食開始

青山小学校

1(月)2(火):11:40下校
3(水):給食開始
9(火):5、6年生委員会活動
16(火):4、5、6年生クラブ活動
24(水):3年生校外学習
29(月)~10/3(金):5年生自然学校

青山幼稚園

1(月):2学期始業式
11(木):ストーリーテリング
24(水):体操教室
25(木):誕生会
30(火):ようちえんで遊ぼうDAY