

花田公民館だより



令和7年5月号

転倒予防教室

「転倒予防」をおこない、健康寿命をのばしましょう。転倒予防の主要な要素である「筋力・バランス・歩行能力の向上」のための「転倒予防体操」を行うと共に、理学療法士（上月・田中講師）による【日常生活におけるアドバイス】を聞くことができます。

- ◇講師：上月 元輝 理学療法士
田中 匠 理学療法士
（仁寿会 石川病院
リハビリテーション部の先生です）
◇活動日：第1・第2・第4 木曜日
10:00～11:00



※3月16日 北東部ブロック交流発表会

親子ヨガ（木曜日 10時～11時）

地域講座ですので、無料です。
本年度は4回実施予定です。5月8日
9月11日 12月11日 3月19日



◇講師：有本 若菜 先生

スマホ教室

【5月27日（火）10時からの講座内容】

- ・スマホは持っているけど、使かいていないなあ
- ・インターネットの情報はたくさんあるけど、正しいのはどれ？

と思ったことはありませんか？

そんなあなたにピッタリの講座です。スマホを使って、ニュースや天気予報などの情報を正確に入手できる方法が簡単に分かります。スマホ初心者も大歓迎です。貸出機を準備してますのでお気軽にご参加ください。



◇講師：ソフトバンク株式会社
下山紋菜スマホアドバイザー他
※スタッフ3名が対応してくれ、安心。

歴史教室速報

6月の館外学習の実施日が変更になりました。「高砂堀川を巡る」の目玉と考えていた【工楽松右衛門旧宅】が火曜日休館のため、13日、金曜日に館外学習を実施します。ご了承ください。

◇日時：6月13日（金）午後1時～

◇集合場所：山電高砂駅 南口

◇講師：中川 秀昭 先生

※徒歩で見学 水分補給の飲み物持参

5月の予定

太字は教養講座・地域講座です。材料費等の
必要な場合がありますが、受講料は無料です

花田公民館電話

○：午前 ●：午後 ☆：夜間

252-5798

月	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
休 館 日			1 ○転倒予防体操	2 ○3B体操 ○カラオケ ●生け花 ☆3B体操	3 ○大正琴 ●子ども絵画	4 ○社交ダンス
休 館	6 ●3B体操	7 ○絵手紙	8 ○転倒予防体操 ○親子ヨガ	9 ○カラオケ ○ハワイアンフラ ☆3B体操	10 ○ふれあい喫茶 ○子育てサロン ●子ども将棋 ●子ども書道硬筆 ●新将棋	11 ○健康講座 ○パソコン
休 館	13 ○老人クラブ ●歴史教室	14 ○朗読 ○ヨガ	15 ○楽しく歌って 健康に	16 ○3B体操 ○カラオケ ●生け花 ☆連合自治会	17 ○大正琴 ●子ども絵画 ☆民生定例会	18 ○社交ダンス
休 館	20 ○包括センター ●3B体操	21 ○絵手紙 ○朗読	22 ○転倒予防体操 ☆社会福祉協 議会	23 ○ハワイアンフラ ☆3B体操	24 ●子ども将棋 ●子ども書道硬筆 ●新将棋	25 ○パソコン
休 館	27 ○スマホ教室 ●3B体操	28 ○ヨガ	29	30 ●歌声サロン	31 ●新将棋	
◇	花田中学校「トライやる・ウィーク」 花田公民館					

◇思春期にある中学生が、地域社会の中で、様々な活動や社会体験を通して豊かな人間関係を育み、自己を見つめ、豊かな生き方を見つけることを目的とする「トライやる・ウィーク」が5月26日～30日（月～金）に実施されます。

※花田公民館には、27日～30日の4日間、花田中学校の2年生が来てくれます。

◇ 5月20日(火):フレイル予防と介護保険(花田・城山地域包括支援センター)

心とからだの機能を維持し、介護されない 自立した生活を送る為の知識や知恵を伝えてくださる「介護予防教室」です。今後の予定は以下の通りです。

- ・7月15日(火)【他人事ではない 認知症】
- ・11月18日(火)【病気の予防と健康づくり】
- ・3月17日(火)【身体の痛みとその対処法】

※全て 10:00～11:30

【老人クラブ通信】

6月5日(木) すこやかセンター、7月8日(火) 楽寿園 へ行きます。ご参加ください。