

花田公民館だより

令和8年1月号

《文化講座発表会》実施

11月29日に文化講座の舞台発表と展示発表をしました。公民館活動推進委員の皆様の参観のもと、講座生それぞれが力一杯に自分の花を咲かせました。

○開会行事 はじめの言葉

花田公民館活動推進委員会 委員長
花田地区連合自治会 会長 有本彦三様



昨年度の反省を生かし、会長自らが工夫作成してくださり、立派になった舞台の前で、公民館活動の意義、発表会のあり方などを話してくださいました。

大正琴：第1・3土曜 10:00～11:30



ハワイアンフラ：第2・4金曜日
10:00～11:30



3B体操(午前)：第1・3金曜日
10:00～11:30

3B体操(午後)：第1・3・4火曜日
13:00～14:30



午前：3B体操は、運動が苦手な方や久しぶりという方でも、用具を使用しながら無理なく自分のペースで体を動かして、どなたでも楽しんでいただけます。お友だち、増えますよ～

午後：準備体操、簡単なステップ、ストレッチ体操。3B用具を使って、腹筋、背筋、筋トレ、柔軟体操、脳トレ、手遊びなど、音楽に合わせて楽しく動いています。

ヨガ：第1・3水曜日 10:00～11:00



呼吸を大切にし、ゆったりとした動きで、無理なく始められます。ヨガをすることで、日常生活が過ごしやすくなるようサポートします。

ヨガをしてみたい方、何か新しい事を始めたい方、興味のある方は無料体験を。※ヨガマットがあれば、ご持参ください。

1月の予定

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

花田公民館電話
252-5798

○：午前 ●：午後 ☆：夜間

月	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
休館			1	2	3	4
	(12月28日～1月3日まで、年末年始の休館日となっています)					
休館	6 ○書き初め に挑戦(3) (子どもの 居場所づくり) ●3B体操	7 ○絵手紙 ○メイクで 生き生き	8 ○転倒予防体操	9 ○カラオケ ○ハワイアンフラ ●藤本豊文会 ☆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 ●将棋クラブ ☆民生定例会	11 ○健康講座 ○パソコン
休館	13 ○老人クラブ	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 ●藤本豊文会 ☆連合自治会	17 ○大正琴 ●子ども絵画	18 ○社交ダンス
休館	20 ●3B体操	21 ○絵手紙 ○メイクで 生き生き	22 ○転倒予防体操 ○子どもの歌 を歌おう (親子・012歳児)	23 ○カラオケ ○ハワイアンフラ ●生け花 ☆3B体操	24 ○大正琴 ●子ども将棋 ●子ども書道硬筆 ●将棋クラブ	25 ○社交ダンス ○パソコン
休館	27 ○スマホ教室 ●3B体操	28 ○ヨガ ○朗読	29 ○転倒予防体操 ☆校区人権 推進委員会	30 ○3B体操 ●歌声サロン ●藤本豊文会	31 ●将棋クラブ	

◇【老人クラブ通信】1月29日(木) 楽寿園 、 2月28日(土)すこやかセンター

◇ 3月17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）
10:00～11:30【身体の痛みとその対処法】身体の痛みにも いろいろな要因
原因があります。 **痛みのない生活の工夫、痛みがある時の対処法などの説明有り。**

こかんせつつう

◇ **腰痛、おしりに痛み** を引き起こす **股関節痛** の治し方講座 (地域講座：無料)

1月11日(日) 10:00～11:00

12月14日(日)の講座風景

