

花田公民館だより



令和8年2月号

《文化講座発表会》 2

転倒予防：第1・2・4 木曜日

10:00~11:00

地域の皆様向けの健康講座です。転びにくい体づくりを目的に、ストレッチや無理のない筋力トレーニング、ふらつき・転倒を防ぐ バランス運動を行い、楽しく続けられる内容です。

健康づくりと仲間づくりに、是非ご参加ください。



※石川病院勤務の、上月・田中理学療法士のお二人が隔週で優しく一人ひとりに応じた指導をしてくださいます。興味のある方は是非一度、無料体験を。

カラオケ：第1・2・3 金曜日

9:30~11:30

私たちは、長い間、楽しくカラオケを勉強してきました。昭和の時代も本当に遠くなり、唄の世界もずいぶん違ってきています。しかし、同じ年代の人たちと次々と誕生する演歌の新曲を、みんなで覚えて楽しんでいます。どうか一人でも多く、参加してください。



3B体操(夜間)：第1・2・4 金曜日

19:30~21:00



“脳トレ・筋トレ・笑っトレ”の3拍子、夜の3B体操は楽しく雰囲気もバッチリ。脳トレのできない所は、大声で笑ってごまかしながら腹筋強化！「今日はこの辺りを動かしたい！」という声があれば、そこを多めに動かす体操をします。

見学OK。興味のある方は無料体験を！※音楽にあわせて、ストレッチ、ダンス。ボール、ベル、ベルダーの道具(3B)を使って動きます。

楽しく歌って健康に：第3 木曜日

10:00 ~ 11:30



懐かしの名曲や季節の歌を、みんなで楽しく歌います。歌うことは、お口の健康＝体の健康、フレイル予防にも効果的。そして、口腔体操、思わず笑ってしまう早口ことば、脳トレをかねた手話歌や楽器運動、なども取り入れています。

「最近、声を出していない」「楽しく、健康になりたい」そんな方にもオススメ！♪初めての方も大歓迎♪楽しく、一緒に歌って笑って、健康寿命のばしましょう。

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

2月の予定

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
						1 ○社交ダンス
休 館 日	3 ●3B体操	4 ○メイク ○絵手紙	5 ○転倒予防体操	6 ○カラオケ ○3B体操 ●生け花 ●藤本豊文会 ☆3B体操	7 ○大正琴 ●子ども絵画	8 ○健康講座 ○パソコン
休 館 日	10 ○老人クラブ	11 ○ヨガ ○朗読	12 ○転倒予防体操	13 ○ハワイアンフラ ○カラオケ ●藤本豊文会 ☆3B体操	14 ○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	15 ○社交ダンス
休 館 日	17 ○健康体操 ●3B体操	18 ○メイク ○絵手紙 ●ヨガ	19 ○楽しく歌って 健康に	20 ○3B体操 ○カラオケ ●生け花 ●藤本豊文会	21 ○大正琴 ●子ども絵画	22 ○パソコン ◇リーダー会 11:30~
休 館 日	24 ○スマホ教室 ●3B体操	25 ○朗読	26 ○転倒予防体操	27 ○ハワイアンフラ ☆3B体操	28 ●子ども将棋 ●子ども書道硬筆 ●将棋クラブ	

【お知らせ】

① スマホ教室

1月27日(火) **LINEグループ**の 【仕組み・便利な使い方】

カタカナ用語 [スマホを使っていると必ず出てくる] を学ぶ

2月24日(火) 《マップカメラ&LINE AIを使ってみよう》

- ・Googleマップの使い方、写真撮影のコツをお伝えします
- ・LINEのAIを体験する講座です

3月24日(火) 《スマホ詐欺対策&天気》

- ・最近流行っているスマホ詐欺の手口と対策について学びます
- ・Yahoo天気アプリの体験をします

② 2月の健康講座 8日(日)10時~ サポーターの選び方 (詳しくは回覧を)