

公民館だより

はなぎ

令和5年度 第1号 令和5年5月24日発行

華城公民館

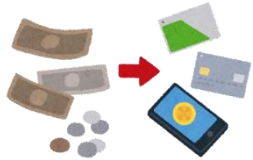
防府市西仁井令二丁目26-1
電話 22-9867



遊・学セミナー開講式

内容「キャッシュレスの基礎」

講師
山口県金融広報アドバイザー
岡本 浩司 氏



5月9日（火）令和5年度の遊・学セミナーが開講されました。第1回目は「キャッシュレスの基礎」ということで、キャッシュレスとは何かという説明から始まり、キャッシュレスが進む理由や付き合い方について学びました。すでに多くの人がプリペイドカードやクレジットカードを使用していて、今後も現金との併用が続き、キャッシュレスに対しては心配しなくても慣れれば大丈夫であるということでした。また、カード管理のポイントは、必要なカードを最小限に絞り「余分なカードを持たない」ことであると話され、まずはカードの確認からスタートしたいと思いました。

学級・教室 6月・7月・8月の予定

遊・学セミナー		はつらつシニアカレッジ		家庭教育学級	
6月6日 (火)	元気アップ体操 講師：防府西地域 包括支援センター	6月13日 (火)	ミニコンサート 篠笛とピアノ演奏 講師：末長愛 坂根祥子	6月13日 (火)	ミニコンサート 篠笛とピアノ演奏 講師：末長愛 坂根祥子
7月4日 (火)	平和学習（館外研修） 広島平和記念資料館	7月18日 (火)	幸せに生きるヒント 講師：乗円寺住職 弘中貴之	7月11日 (火)	豊かな食生活 講師：桑華苑料理長 中谷泰
8月1日 (火)	ミニコンサート 篠笛とピアノ演奏 講師：末長愛 坂根祥子	8月8日 (火)	西浦焼 講師：西浦焼愛好家 藤田隆	8月31日 (木)	骨盤ゆがみストレッチ 講師：和泉さゆり

はつらつシニアカレッジ

開講式・講話：「住み慣れた地域でいつまでも自分らしく暮らすために」

講師：防府市高齢福祉課 河津 雅俊 氏

5月16日（火） 令和3年1月にスタートした防府市の高齢者支援「短期集中予防型サービス」や「介護予防教室」は大変興味深い内容で、講話後に受講生からたくさんの質問が出ました。特に、「やまぐち元気アップ体操」には関心度が高く、受講生同士で情報交換することもでき、大変有意義な時間になりました。



家庭教育学級

開講式・作品制作：「バルーンアート」

講師：小川 博敏 氏



5月23日（火） 令和5年度の開講式を行い、初めに指導の先生のバルーンアート作品を鑑賞しました。課題は「花束」作りです。先生が細長い風船に空気を入れ、つまんでひねると、驚くスピードで美しい花が出来上がりました。最初、割れそうな風船に戸惑いがあった受講生たちも花びら、葉、茎と作っていくうちに徐々に慣れ、素敵な花束が出来上がりました。

令和5年度市民教養講座が始まりました

今年度は無事に、すべての講座の開講式が5月に行われ、市民教養講座が始まりました。コロナの感染防止対策は昨年までとは大きく変わりますが、個人の判断にお任せしながらもお互いに思いやりをもった行動をお願いしております。開講式の日、初めての参加で緊張されている受講生の方もいらっしゃいましたが、みなさんととても楽しまれている様子でした。○印のついている講座は人数に余裕があります。気になる講座がありましたら、お気軽に公民館までお問合せください。

華城公民館 ☎ 0835-22-9867



着付け教室講座



ストレッチヨガ講座

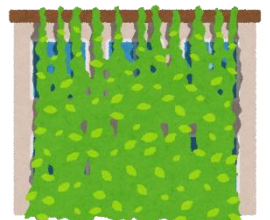


	講座名	曜日	時間	定員
①	パン・お菓子	1・3月	10:00～12:00	15人
2	茶道（表流）	2・4月	9:30～11:30	15人
③	楽しいカラオケ教室	2・4月	13:30～15:30	15人
④	着付け教室	2・4水	9:30～11:30	15人
⑤	ストレッチヨガ	2・4木	10:00～11:30	15人



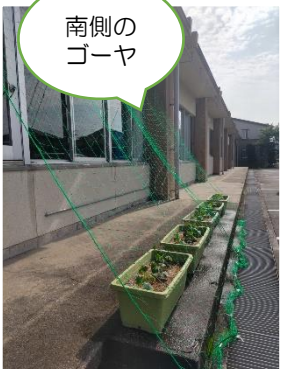
リベンジ!! 緑のカーテン

今年もまた緑のカーテン用のゴーヤときゅうりを植えました。昨年は“緑のレースのカーテン”となってしまいましたが、今年は場所も移動し、苗の本数も、土の量も増やし、再チャレンジ。今年はせめて向こうが見えないくらいになってほしいなあと思います。



南側のゴーヤ

北側のきゅうり



令和5年度サークル

	サークル名	曜日	時間
1	華城手話の会	1・3月	13:00 ~ 15:00
2	華城詩吟	1・3月	13:30 ~ 15:30
3	琴・三味線	1・3水	9:30 ~ 11:30
4	絵手紙	1・3木	9:30 ~ 11:30
5	華城フォークダンス	1・3木	13:30 ~ 15:30
6	フォークダンス	1・3金	9:30 ~ 11:30
7	金子みすゞの童謡等を楽しく歌う会	1土	10:00 ~ 12:00

	サークル名	曜日	時間
8	3B体操	2・4月	10:00 ~ 12:00
9	ホーム・ヨーガ	2・4月	19:00 ~ 21:00
10	マドレーヌ	2木	10:00 ~ 12:00
11	華城オカリナサークル クレヨンズ	2・4木	13:30 ~ 15:30
12	華城レクダンス	2・4金	9:30 ~ 11:30
13	太極拳	2・4金	13:30 ~ 15:00
14	優しいフラダンス	2・4土	13:30 ~ 15:00

新サークルの紹介



// 金子みすゞの童謡等を楽しく歌う会 //
代表 荒木桃代

金子みすゞの童謡やその他の童謡などを歌うことを通し、やさしさや思いやりの心を広めることを目的に平成22年に発足しました。会員は40名、毎月第1土曜日に集います。山崎凱千先生のご指導のもと、童謡をはじめ、幅広いジャンルの歌を歌います。また、年間行事として地域の事業、三世代交流、施設などの訪問を行っています。練習合間の休憩時間や、軽い体操の時間。何より先生の愉快なお話に皆さんの笑顔があふれています

// 3B体操で元気ハツラツ！！ //
代表 吉武まり子

第2・4月曜日10時15分からの1時間30分、60代、70代の12名の仲間と角田先生の指導のもとで楽しく体力づくりをしています。3B体操はボール、ベル、ベルトという用具を使用することで無理なく運動効果を上げることができます。毎回有酸素運動、筋力運動、ストレッチング、頭の体操を取り入れています。少し負荷をかけて体を動かすことでロコモフレイル、認知症予防に効果があることがわかっています。若い方も、膝や、股関節、腰、肩など痛めている方もそれぞれのペースで皆で一緒に動ける健康体操です。

ごあいさつ

この度、右田公民館へ異動になりました。華城公民館では3年間大変お世話になりました。ありがとうございました。
吉村 茂

令和5年度 華城公民館職員

館長	中谷 純一
主事	國本 勝也
社会教育 指導員	光田 賢次
主事補	貞光 道代



4月1日から華城公民館の主事としてお世話になることになりました國本と申します。

公民館は、生涯学習やコミュニティ活動の拠点として、また、諸証明の発行や市税等の収納等の市の出張所としての役割を担っております。これから、地域の皆様のお役に立てるよう、微力ではありますが頑張っておりますのでどうぞよろしくお願いいたします。

令和5年度、職員の移動がありました。本年度もどうぞよろしくお願いたします

	曜日	6月	曜日	7月	曜日	8月
1	木	㊦絵手紙、㊦華城フォークダンス 元気アップ体操華城、コミュニティ定例会	土	㊦金子みすゞの童謡等を楽しく歌う会 中当自治会	火	●遊・学セミナー 社協定例会
2	金	㊦フォークダンス	日		水	㊦琴・三味線
3	土	㊦金子みすゞの童謡等を楽しく歌う会 華城福祉ボランティアの会総会、小徳田自治会	月	★パン・お菓子、㊦華城手話の会、㊦華城詩吟 胃がん、肺がん検診	木	㊦絵手紙、㊦華城フォークダンス コミュニティ定例会
4	日	華子連	火	●遊・学セミナー（館外研修） 社協定例会	金	㊦フォークダンス
5	月	★パン・お菓子、㊦華城手話の会 ㊦華城詩吟	水	㊦琴・三味線 くすの木子どもクラブ	土	
6	火	●遊・学セミナー 社協定例会	木	㊦絵手紙、㊦華城フォークダンス コミュニティ定例会	日	
7	水	㊦琴・三味線 くすの木子どもクラブ	金	㊦フォークダンス 華子連、中当自治会いきいきサロン	月	★パン・お菓子、★茶道 ㊦華城詩吟
8	木	★ストレッチヨガ、㊦マドレーヌ ㊦オカリナサークルクレヨンズ、元気アップ体操華城	土	㊦優しいフラダンス	火	●はつらつシニアカレッジ
9	金	㊦華城レクダンス、㊦太極拳、 華子連、自治会連合会	日		水	★着付け教室 民児協定例会
10	土	㊦優しいフラダンス	月	★茶道、★楽しいカラオケ教室 ㊦3B体操、㊦ホーム・ヨガ	木	★ストレッチヨガ、㊦マドレーヌ ㊦オカリナサークルクレヨンズ
11	日	四辻自治会総会	火	●家庭教育学級	金	㊦太極拳 小徳田福祉部会
12	月	★茶道、㊦3B体操 ★楽しいカラオケ教室、㊦ホーム・ヨガ	水	★着付け教室 民児協定例会	土	㊦優しいフラダンス
13	火	●はつらつシニアカレッジ、家庭教育学級合同教室 公民館運営審議会	木	★ストレッチヨガ、㊦マドレーヌ、 ㊦オカリナサークルクレヨンズ	日	
14	水	★着付け教室 民児協定例会	金	㊦華城レクダンス、㊦太極拳、 小徳田福祉部会	月	★楽しいカラオケ教室 ㊦3B体操、㊦ホーム・ヨガ
15	木	㊦絵手紙、㊦華城フォークダンス 元気アップ体操華城	土		火	
16	金	㊦フォークダンス 小徳田福祉部会	日	シニアラッキークラブ	水	
17	土	婦人部連合会 社協福祉部長研修会	月	㊦華城詩吟	木	㊦絵手紙、㊦華城フォークダンス
18	日	シニアラッキークラブ 四支部自治会体育部長会議	火	●はつらつシニアカレッジ	金	㊦フォークダンス 小徳田自治会
19	月	★パン・お菓子、㊦華城手話の会 ㊦華城詩吟、㊦ホーム・ヨガ	水	㊦琴・三味線	土	小徳田自治会夏まつり
20	火		木	㊦絵手紙、㊦華城フォークダンス	日	シニアラッキークラブ
21	水	㊦琴・三味線、くすの木子どもクラブ	金	㊦フォークダンス	月	★パン・お菓子 ㊦華城詩吟
22	木	★ストレッチヨガ、元気アップ体操華城 ㊦オカリナサークルクレヨンズ	土	㊦優しいフラダンス	火	
23	金	㊦華城レクダンス、㊦太極拳	日	親子料理教室（食推）	水	★着付け教室
24	土	㊦優しいフラダンス	月	★茶道、㊦3B体操、★パン・お菓子 ★楽しいカラオケ教室、㊦ホーム・ヨガ	木	★ストレッチヨガ ㊦オカリナサークルクレヨンズ
25	日		火	更生保護女性会・保護司会合同研修会	金	㊦華城レクダンス、㊦太極拳
26	月	★茶道、㊦3B体操 ★楽しいカラオケ教室、㊦ホーム・ヨガ	水	★着付け教室 都市計画道路廃止路線の説明会	土	㊦優しいフラダンス
27	火	らく楽料理教室（食推）	木	★ストレッチヨガ ㊦オカリナサークルクレヨンズ	日	
28	水	★着付け教室 くすの木子どもクラブ	金	㊦華城レクダンス、㊦太極拳	月	★茶道、★楽しいカラオケ教室 ㊦3B体操、㊦ホーム・ヨガ
29	木	小徳田いきいきサロン	土	都市計画道路廃止路線の説明会	火	
30	金		日		水	㊦琴・三味線
31	/		月	華城地区母子保健推進協議会	木	●家庭教育学級

・予定は変更になる場合があります。●は学級・教室、★は講座、㊦はサークルの予定です。

・毎月ごとの行事予定表は公民館の玄関に置いてあります。