

第268号

令和6年10月1日発行

防府市大字富海1203番地の1

富海公民館

電話 34-0001

34-0034

公民館だより

富海(10月)

富海地域の概況

人口	1,764人(-4)
男	811人(-2)
女	953人(-2)
世帯数	955世帯(-1)
令和6年8月末現在	

「生き生き倶楽部」第5回学習会

<かんたんな健康体操！>

講師：桑陽病院健康運動指導士 重田 和弘 先生

9月6日(金) 9時30分から「生き生き倶楽部」第5回学習会を実施しました。

講師は、桑陽病院健康運動指導士重田和弘先生をお迎えして、「かんたんな健康体操」と題して、お話と運動の指導をしていただきました。

先生の話聞いて、健康保持のために、運動を長く継続してもらうために、それぞれの人に運動する目的や体の状態に合わせた運動内容を先生が提案されているということがよくわかりました。

簡単な体の動きでしたが、なぜその動きをする必要があるのかを丁寧に説明を加えながら実際に施すことで受講生の皆さんも納得されていたように感じました。受講者の皆さんには大変勉強になったと思います。



「女性学級」第4回学習会<創作料理はいかが？>

講師：創作料理「尽」 前田 稔 オーナー

8月29日(木)に行われる予定であった「女性学級」第4回学習会ですが、台風10号の接近に伴い受講者の安全面を考慮して中止としました。

運営委員の皆さんから中止を残念がられる声が出ましたので、創作料理「尽」オーナー 前田 稔様と相談した結果、来年の1月なら可能かもしれませんと回答をいただきました。まだ正式決定ではありませんが、決まれば、改めて「女性学級」受講生の皆さんにご連絡する予定です。