

第276号

令和7年6月1日発行

防府市大字富海1203番地の1

電話 34-0001

FAX 34-0034

公民館だより

富海(6月)

富海地域の概況

人口 1,706人(-10)

男 788人(-2)

女 918人(-8)

世帯数 936世帯(-3)

令和7年4月末現在

第1回生き生き倶楽部 リンパ体操にチャレンジしよう!

5月9日(金)に、整体師・リンパセラピスト 渡邊 桂子先生をお招きし、「リンパ体操にチャレンジしよう!」と題して第1回の学習会を行いました。

渡邊先生のモットーは、「明るく」「楽しく」「元気よく」です。学習会では、この言葉どおり、先生に元気をもらい、終始笑顔で行われました。

椅子に座ったまま手足を動かして体温を上げたり、血液が流れやすくなるようにリンパが集まるところをマッサージしたりしました。

第1回の学習会ということもあり、登録者28人中16人が参加しました。



市民教養講座「やさしいヨガ」

第1回始まる!

5月12日(月)に、市民教養講座「やさしいヨガ」がスタートしました。指導者は、「リラクゼーションヨガ」の古川 佳枝 先生です。

開講式は、古川先生の挨拶に始まり、社会教育指導員の諸連絡で無事終了し、第1回の講座が始まりました。

古川先生の丁寧な指導もあって、受講生の皆さんは有意義な一時を過ごされ、満足されたようでした。講座は本来2月までですが、祝日の振替等で開催できないことがあるので来年の3月まで開催予定です。1年間よろしく願います。



「リラクゼーションヨガ」
指導者 古川 佳枝 先生

今年度も好評! 「とのみんなな

び~教室」第1回始まる!

4月25日(金)に、本年度第1回の「とのみんななび~教室」が始まりました。

今回「脳トレ×運動! 簡単なエクササイズ講座」と題して、健康運動指導士の吉本 辰夫先生にお越しいただきました。

座りながら誰でもできる簡単な脳トレと運動とのことでしたが、意外と難しく、皆さん苦戦しながらも楽しそうに挑戦されていました。

「笑うことが一番簡単な健康法」「何歳になっても脳や筋肉は使えば使うほど活性化する」など、わかりやすく、ユーモアを交えたお話で、楽しく指導くださいました。



「健康運動指導士」
指導者 吉本 辰夫 先生