

公民館だより はなぎ

令和8年度 第2号

華城公民館

防府市西仁井令二丁目26-1

電話 22-9867

令和8年8月21日発行

家庭教育学級 //姿勢の教室//



暑さに負けない体力づくり and 免疫力up



7月7日(火) 和泉さゆりさんによる、姿勢の教室『カキラ』を体験しました。「一生継続できないダイエットはリバウンド確定!」という衝撃のお話からスタート。リバウンドを防ぐ2大ポイントは「朝、コップ1杯の水でデトックス(排泄)」と「深い呼吸で基礎代謝アップ(脂肪燃焼)」。呼吸をしっかりと意識する『カキラ』はまさに最適。呼吸を意識しながら楽しくできました。ただ、「足をクロスして、指を開いてつま先立ち～」の場面で、手の指まで一緒に開いてしまうのは私だけでしょうか

はつらつシニアカレッジ //笑って脳活、動いて脳活//



8月18日(火) 森本康子さんによる『笑いヨガ』で大盛り上がり!「口角をあげて～口から息を吐き、鼻から吸って～っ。あ～っはははは～っ」やっているうちにいつの間にか大笑い。笑うと右脳が活性化され、免疫力や、やる気もupするなど、心にも体にも良いことだらけ。特に印象的だったのは、自分の体への言葉がけ。不調な場所を『あそこが悪い、ここが悪い』と言ってしまいがちですが、『いつも頑張ってくれてありがとう』となでる方が大切だと学びました。これからは、大いに笑って、体にも良い言葉をかけて毎日を元気に過ごしていきたいです。

2026

SUMMERコンサート

はつらつシニアカレッジ、
遊・学セミナー 合同
//篠笛とピアノのミニコンサート//

7月14日(火) 今年も、心待ちにしていた、篠笛の末長愛さん、ピアノの坂根祥子さんのミニコンサート。心地よい演奏と楽しいトークで全10曲を披露。今をときめくバンドの曲や、昭和の名曲、リズム遊びを交えた参加型の曲など、幅広い内容で盛り上がりしました。今回の目玉は、二人のオリジナル曲「幸せの木」の組曲発表です。「誰の心にも幸せの種がある。みなさんの幸せの種の花が咲きますように。」という思いが込められた素晴らしい演奏に、中には涙を流す方もいらっしゃいました。

遊・学セミナー //歌物語「アリスの夢探検」//

7月21日(火) 石丸義臣さんと中野綾子さんによる歌物語「アリスの夢探検」が上演されました。画家 小田善郎さんの絵からインスピレーションを受けた石丸さんが作詞・作曲され、歌物語として創作されたものです。それぞれの絵が持つ雰囲気に合わせて、ギターの弾き語り、そこにオカリナの音色が重なることで、ますます不思議な世界が深まっています。まるで夢の中を旅しているような感覚に包まれました。



遊・学セミナー、家庭教育学級合同 //懐かしい歌と演奏//



8月4日(火) ミーコとタマこと、藤原さんご夫婦にキーボードの廣政正人さんが加わったメンバーで演奏会が、開催されました。

チェリッシュの「白いギター」といった昭和の名曲から始まり、聞き覚えのある曲がたくさん演奏されました。途中みんなで一緒に歌う場面もあり、大いに盛り上がりしました。参加された皆さんは目を閉じてじっと聞いていたり、音楽に合わせて体を動かしたり、時間を忘れて昭和の時代の音楽を楽しまれていました。

遊・学セミナー		はつらつシニアカレッジ		家庭教育学級	
9/1 (火)	健康な生活 講師:阿知須同人病院 顧問 江里健輔	9/1 (火)	健康な生活 講師:阿知須同人病院 顧問 江里健輔	9/8 (火)	文化祭に出品しよう 藍の乾燥葉染 講師:熊安悦子
10/13 (火)	文化祭に出品しよう 小物入れ作り 講師:ちーずぷりん	10/20 (火)	人権学習 講師:山崎隆英	10/27 (火)	農業体験 サツマイモの収穫 講師:渡邊茂二
11/13 (金)	館外研修	11/13 (金)	館外研修	11/18 (水)	豊かな食生活 講師:桑華苑料理長 中谷泰

放課後子ども教室 くすのき子どもクラブ



7月15日(水) 「くすのき子どもクラブ」では、防府交通安全協会 華城分会の小川雅生会長による交通安全教室が行われました。信号クイズで盛り上がる一方、配られたグッズが気に入り、途中で遊び始めてしまう子どもたちの姿も。

それでも会長は、命を守るルールを伝えようと、終始一生懸命にお話してくださいました。

夏休みを前に、大切な交通ルールを、楽しく、しっかり学べたかな？



令和8年度 華城公民館 文化祭 作品

大募集!!

来る11月8日(日)、『第50回 華城すこやかふれあいまつり』が開催されます。合わせて『華城公民館文化祭』を開催します。

地域の皆さんの作品を展示するコーナーにあなたの作品も展示してみませんか？

迷っている方、まずは華城公民館にご相談ください。

昨年の様子

- 絵画作品(油絵・水彩画・日本画・絵手紙など)
- 立体作品(彫刻・陶芸・木工など)
- 手芸作品(編み物・パッチワーク・人形など)
- 写真(風景写真・観光地・料理・花・自慢のペットなど)
- 俳句・短歌・川柳
- 書道(毛筆・硬筆)
- イラスト など

申込み締め切り10月9日(金)
担当 光田【TEL 22-9867】



	曜日	9 月	曜日	10 月	曜日	11 月
1	火	●遊・学セミナー、はつらつシニアカレッジ合同 社協定例会	木	㊟大人のピアノ入門、元気アップ体操、すこやか体操、 コミュニティ定例会、ふれあい祭り代表者会議	日	
2	水	㊟箏・三味線 ㊟ウクレレアロハ	金	㊟フォークダンス ★昭和リズムで健康ダンス、華子連	月	㊟パン・お菓子、㊟華城手話の会 ㊟華城詩吟
3	木	㊟大人のピアノ入門、元気アップ体操 すこやか体操、コミュニティ定例会、ふれあい祭り会議	土	㊟金子みすゞの童謡等を楽しく歌う会 ㊟Happy音楽サークル	火	
4	金	㊟フォークダンス ★昭和リズムで健康ダンス、華子連	日	親子防災教室	水	㊟箏・三味線、㊟ウクレレアロハ
5	土	㊟金子みすゞの童謡等を楽しく歌う会 ㊟Happy 音楽サークル	月	㊟パン・お菓子 ㊟華城手話の会、㊟華城詩吟	木	㊟大人のピアノ入門、 社協定例会、コミュニティ定例会
6	日		火	社協定例会	金	㊟フォークダンス ★昭和リズムで健康ダンス、華子連
7	月	㊟パン・お菓子、㊟華城手話の会 ㊟華城詩吟	水	㊟箏・三味線、㊟ウクレレアロハ	土	文化祭準備 第50回 華城すこやかふれあいまつり準備
8	火	●家庭教育学級	木	★ストレッチ・ヨーガ、㊟マドレーヌ、元気アップ体操 ㊟オカリナクレヨンズ、すこやか体操	日	華城公民館文化祭 第50回 華城すこやかふれあいまつり
9	水	㊟ 着付け教室 民児協定例会	金	㊟華城レクダンス	月	★茶道、㊟3B体操 ★楽しいカラオケ教室、㊟ホーム・ヨーガ
10	木	★ストレッチ・ヨーガ、㊟マドレーヌ、元気アップ体操 ㊟オカリナクレヨンズ、小徳田福祉部会、すこやか体操	土	㊟優しいフラダンス 婦人部連合会	火	
11	金	㊟華城レクダンス	日		水	★着付け教室、たんぼぼ（母推） 民児協定例会
12	土	㊟優しいフラダンス 中当自治会	月	★茶道、㊟3B体操 ★楽しいカラオケ教室、㊟ホームヨーガ	木	★ストレッチ・ヨーガ、小徳田福祉部会 ㊟マドレーヌ、㊟オカリナクレヨンズ
13	日		火	●遊・学セミナー	金	㊟華城レクダンス 遊・学セミナー、はつらつシニアカレッジ合同館外研修
14	月	★茶道、㊟3B体操 ★楽しいカラオケ教室、㊟ホームヨーガ	水	㊟着付け教室 民児協定例会	土	㊟優しいフラダンス
15	火		木	㊟大人のピアノ入門、元気アップ体操 小徳田福祉部会、すこやか体操	日	シニアラッキークラブ
16	水	㊟箏・三味線、㊟ウクレレアロハ くすの木子どもクラブ	金	㊟フォークダンス ★昭和リズムで健康ダンス	月	㊟パン・お菓子、 ㊟華城手話の会、㊟華城詩吟
17	木	㊟大人のピアノ入門、元気アップ体操 すこやか体操	土		火	家庭教育学級
18	金	㊟フォークダンス ★昭和リズムで健康ダンス	日	シニアラッキークラブ	水	㊟箏・三味線、㊟ウクレレアロハ くすの木子どもクラブ
19	土	婦人部連合会 いきいきサロン元気会	月	㊟パン・お菓子 ㊟華城手話の会、㊟華城詩吟	木	㊟大人のピアノ入門
20	日	シニアラッキークラブ	火	●はつらつシニアカレッジ 文化祭実行委員会	金	㊟フォークダンス ★昭和リズムで健康ダンス
21	月	㊟華城詩吟	水	㊟箏・三味線、㊟ウクレレアロハ	土	婦人部連合会
22	火		木	★ストレッチ・ヨーガ、元気アップ体操 ㊟オカリナクレヨンズ、すこやか体操	日	
23	水		金	㊟華城レクダンス	月	★茶道、㊟3B体操 ★楽しいカラオケ教室、㊟ホーム・ヨーガ
24	木	★ストレッチ・ヨーガ、元気アップ体操 ㊟オカリナクレヨンズ、すこやか体操	土	㊟優しいフラダンス	火	
25	金	㊟華城レクダンス 塩屋原自治会	日	中当いきいきサロン	水	㊟着付け教室 、フレイル予防教室
26	土	㊟優しいフラダンス 華城体育協会	月	★茶道、㊟3B体操 ★楽しいカラオケ教室、㊟ホームヨーガ	木	★ストレッチ・ヨーガ ㊟オカリナクレヨンズ
27	日		火	●家庭教育学級	金	㊟華城レクダンス
28	月	★茶道、㊟3B体操、㊟パン・お菓子 ★楽しいカラオケ教室、㊟ホームヨーガ	水	㊟着付け教室 母推	土	㊟優しいフラダンス
29	火		木	★ストレッチ・ヨーガ、元気アップ体操 すこやか体操	日	
30	水	母推	金		月	
31			土	㊟金子みすゞの童謡等を楽しく歌う会 ㊟Happy音楽サークル		

・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。

