

第288号

令和8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 1,673人(-5)

男 771人(-5)

女 902人(±0)

世帯数 925世帯(+1)

令和8年4月末現在

第1回「生き生き倶楽部」無事終了!

「笑いヨガと軽運動」 講師：笑いヨガティーチャー森本康子先生



5月1日(金)に、笑いヨガティーチャー森本康子先生を講師としてお招きして、「笑いヨガと軽運動」と題して第1回学習会を開催しました。

講師森本先生のご指導は明るく楽しいものでした。椅子に座ったままや立った状態での軽快な運動に参加者の皆さんも楽しそうに体を動かしておられました。健康のためにも日頃から笑いを忘れずに体を動かすことを心がけることが大切であると感じました。

本年度「生き生き倶楽部」第1回学習会ということもあり、登録会員19名のうち9名の方々に参加いただき無事終了しました。今後も多くの方々にご参加していただけたらと願っています。



市民教養講座「やさしいヨガ」第1回始まる!

5月11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、廣中館長の挨拶と古川先生のプロフィール紹介で始まり、講座終了後、社会教育指導員の諸連絡で無事終了しました。

古川先生の丁寧な指導は、受講生の皆さんに大変好評を得ています。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。1年間よろしくお願ひします。



「リラクゼーションヨガ」
指導者 古川 佳枝 先生