

緑川

令和8年10月号
公民館だより

〒869-0463 宇土市野鶴町294-1(緑川小前)
☎ 0964-23-2824
✉ uto-midorikawa@herb.ocn.ne.jp
職員在館日:月曜～土曜 9時～正午
㊿祝日・年末年始(12/28～1/4)

令和8年熊本地震により被災された皆さまに、心よりお見舞い申し上げます。一日も早く平穏な日常を取り戻されますことを願っております。緑川公民館では、子どもたちが料理や博物館見学に、大人は健康づくりや学びを楽しんでいただきました。活動で生まれる「笑顔」と「人とのつながり」は、地域を支える力です。今後も世代を超えて集い、学び、交流できる公民館を目指してまいります。

■ お口から始める健康長寿講座(成人講座) ■



7月4日(土)、第2回成人講座では、熊本県歯科衛生士会の石本先生を講師にお迎えし、お口の健康について楽しく学びました。歯を失う原因や、虫歯予防について学んだほか、オーラルフレイルチェック、唾液腺マッサージ、歯磨きのコツ、噛む力のチェック、パタカラ体操など、熱のこもった指導に、会場は笑顔と活気に包まれました。お口の健康の大切さを実感できる充実した講座となりました。

■ 電車で行く! プラネタリウム見学ツアー(青空教室) ■



8月20日(木)、第4回青空教室では、おにぎりや電車賃を握りしめ、電車で熊本博物館へ出かけました。電車が初めての子どもも多く、整理券を受け取ったり、自分で切符を買ったりすることも新鮮な体験となりました。二の丸広場では、大きな楠の木陰でおにぎりを食べました。プラネタリウムでは、学校で学習した星座が映し出されると歓声が上がリ、楽しく学びながら、夏休みの思い出となりました。

■ 夏休みだけの親子キッチン(青空教室) ■



7月25日(土)、夏休み真っ只中で元気いっぱいの子どもたちが、ハンバーグとスープ作りに挑戦しました。「いただきます!」の合図で、みんなで美味しくいただきました。思いのほか美味しくできたハンバーグに、かわりする子もいて好評でした。食事の後には、進んでお皿を洗ったり、テーブルを拭いたりする姿も見られ、微笑ましいひとときとなりました。そのお手伝い、おうちでもお願いしますね。

👏 ストレッチヨガ入門(生涯学習) 👏



9月10日(木)、第3回「ストレッチヨガ入門」を開催しました。講師は坂本亜津美さんです。全身をゆっくり緩めて血流を良くした後、タオルを使ってストレートネックの解消や首を伸ばす動きに取り組みました。最後は背中を伸ばし、自律神経を整える動きで心身をリフレッシュしました。皆さん継続してストレッチに取り組みれており、来月も皆さんと一緒に、楽しく体を動かしましょう!

緑川公民館のホームページは「検索」または、右の「QRコード」から

緑川公民館

検索



生涯学習講座 【要予約】

ストレッチヨガ入門

▶日時 10月1日(木) 10:00～11:30

▶場所 緑川公民館

▶対象 緑川校区にお住まいの方

▶参加費 無料



成人講座 【要予約】

大人の本気vs子供の全力 キンボールとポッチャ大会!

▶日時 10月3日(土) 9:30～11:30

▶場所 緑川小学校体育館 9時集合

▶対象 緑川校区にお住まいの方

▶参加費 無料



成人講座 【要予約】

緑川を守るルール、 あなたの目で見直しませんか?

▶日時 11月8日(日) 9:30～11:30

▶場所 緑川公民館

▶対象 緑川校区にお住いの方

▶参加費 無料



青空教室 【要予約】

見上げれば青空! 親子で飛ばそう、自慢の愛機

▶日時 11月14日(土) 9:30～11:30

▶場所 緑川小学校体育館

▶対象 緑川小学校の児童

▶参加費 無料



10月度 緑川公民館行事予定

1	木	ストレッチヨガ入門 (生涯学習講座)
2	金	
3	土	大人の本気vs子供の全力 キンボールとポッチャ大会!
4	日	
5	月	
6	火	
7	水	
8	木	
9	金	
10	土	
11	日	
12	月	スポーツの日(休館)
13	火	
14	水	
15	木	緑川公民館茶話会
16	金	
17	土	
18	日	
19	月	
20	火	
21	水	
22	木	
23	金	
24	土	
25	日	
26	月	
27	火	
28	水	
29	木	
30	金	
31	土	