



初夏の候、プランターのゴーヤが勢いづいています

自然環境の豊かな網田地区、元郵便局跡の裏手にある小川で、もう蛍が飛び始めているそうですよ。

ところで、皆さんコップ一杯の水は励行されているでしょうか？いきなり夏日がやってきていますね。目覚めたとき・スポーツ前後・入浴前後・就寝前等飲用することにより、血流やリラックス効果・体温調節・ダイエット・そして熱中症予防等にも良いそうです。

□□□令和5年度 網田公民館の講座開催の予定□□□

講座の立案にあたり、より皆様の興味のあるもの・おもしろいもの・本当にためになるもの、また老若男女問わず一人でも多くの方が参加できるような企画を目指しました。近々「令和5年度 網田公民館運営委員会」を開く予定です。たくさんのご意見をいただき、より良いものにしたいと考えています。

生涯学習講座	6回開催予定	毎月第4土曜日又は第3土曜日（8月を除く） 足から健康教室
成人講座	6回開催(7回)予定	① 6/7(水) 防災講座 ② 7/8(土) スマホ教室 ③ 8/2(水) 高齢者支援現場から学ぶ ④ 9/30(土) 初めての俳句作り ⑤ 10/4(水) 木工教室 ⑥ 11/8(水) 木工教室 (⑤で終わらなかった場合) ⑦ 12/6(水) そば打ち体験学習
子供地域活動 (青空教室)	6回開催予定	① 7/15(土) 開講式/子供クッキング教室 ② 8/19(土) シャボン玉で実験 ③ 9/9(土) キッズダンス ④ 10/21(土) 熊本城見学 ⑤ 11/11(土) 環境学習/リ・ガラスアート ⑥ 12/23(土) クリスマス会/閉講式

※計画については、気象状況や諸事情により、やむを得ず変更・中止になる場合もありますが御了承ください。その場合は、御連絡いたします。

※講座の募集は「公民館だより」やチラシにて周知を図ります。

◆ 講座受講者の募集 ◆

【網田公民館第1回成人講座：防災講座】

いざというときに、知っていれば必ず役に立ちます。

日時 令和5年6月7日(水)
13:30 ~ 15:00

場所 網田公民館

講師 市危機管理課

アドバイザー：中村 亮輔 様 他1名

内容 地域防災対策及び救急蘇生法

対象者 網田地区住民



【網田公民館第2回成人講座：スマホ教室】

スマホを思うように使えたらいいですね！

今回のテーマは「初心者向けのスマホ活用術を知ろう」です。

日 時 令和5年7月8日（土）
10:00～12:00

場 所 網田公民館大広間

講 師 パソコン教室いろは 中田 真琴 様

対象者 網田地区住民 約15名（先着順）

参加費 無料

申込締切日 令和5年6月10日（土）



【網田公民館生涯学習講座：足から健康教室】

大切な命は自らの健康から生み出します。足から健康を取り戻しましょう。

網田地区の皆様とともに健康増進をという思いで講座を開きます。

期 日 6月から12月まで（8月を除く）年6回
第4土曜日（又は第3土曜日） 9:30～10:30

場 所 網田公民館大広間 動きやすい服装で

講 師 足管理健康療法士 吉田 玲子 様

対象者 網田地区住民 約15名（先着順）

参加費 1回500円（資料代等）当日徴収

申込締切日 令和5年6月10日（土）



6月24日 足の痛みはなぜくるの

10月28日 持って生まれた骨格は大きな要因

7月22日 足は脊髄のアーチを決める

11月25日 足からできる体のしっかりダイエット

9月16日 立ち方・歩き方・座り方

12月16日 相対理論で身体の不変解決

申込問合せ：網田公民館 ☎ 27-0491（月～土午前中）

図書コーナーよりお知らせ

来る7月4日（火）には、図書コーナーの本の入れ替えがあります。現在借りておられる方は、7月3日（月）までに返却をお願いします。

現在もためになる実用書や紙芝居等、多岐にわたって置いてありますので一度立ち寄ってみませんか。

本当にありがとうございました。



去る5月18日（木）には、宇土市の“花いっぱい運動で網田支所より花苗の配布がありました。ネーブルクラブの皆さんや地域住民の方々にお手伝い頂き、公民館周りが大変きれいになりました。

植えられたマリーゴールドやジニア・マツバボタンはすくすく育ち、きっと道行く皆様の目を楽しませることでしょう。