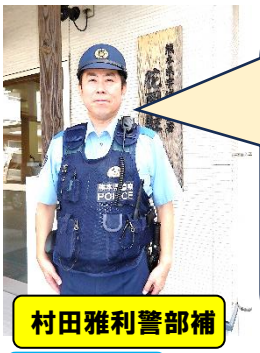
令和8年11月号

花園公民館だより

－地域づくりの拠点－
ふれあい　学び　つなぐ
宇土市古保里町９７７　☎２３－２８２５
e-mail:uto-hanazono@vega.ocn.ne.jp

花園駐在所着任のお知らせ



村田雅利警部補

この度の県警人事異動により、９月１日付けで熊本北合志警察署から転勤して参りました村田雅利と申します。前任地では交番勤務をしていましたが、駐在所勤務は初めてとなりますので、地域住民の方に顔と名前を覚えてもらえるように頑張りますのでよろしくお願いします。また、県内においては「電話で『お金』詐欺」被害に歯止めがかかっておらず、今年も被害が増加している状況です。「電話で『お金』詐欺」被害に遭われないように注意していただくとともに、不審な電話が掛かってきた場合は警察に相談をお願いします。

９／１６　生涯学習講座　第２回「ゆるゆるストレッチ（ヨガ）」

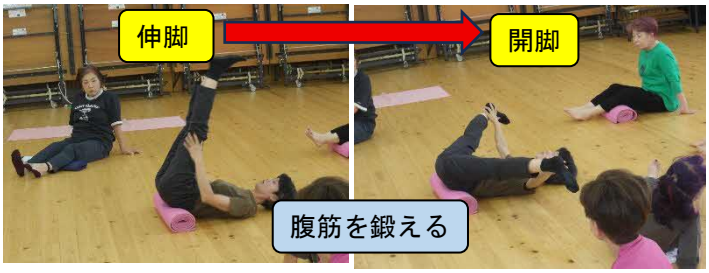


耳を「餃子」の形になるよう耳の穴をふさぐ→血行を良くする

ヨガマットを利用したストレッチ



猫背矯正



伸脚

開脚

腹筋を鍛える

９／１９　第５回青空教室「輪投げ」～花園地区老人クラブの皆さんとの交流～



ねらって！ねらって！

輪投げを楽しみながら、異学年児童や老人クラブの皆さんと交流することを目的に開催しました。チーム対抗戦と個人戦を行いましたが、ビンゴをねらって大いに盛り上がりました。チーム対抗戦では、毎回投げる順番を変える作戦を立てたチームもありました。個人戦では、台までの投輪距離が短いものの青空教室の児童が高得点を連発していました。表彰では各学年と老人クラブに金銀銅のメダルを授与しましたが、老人クラブの皆さんも「初めてメダルをもらった」と喜んでおられました。



１年生の部



２年生の部



３年生の部



老人クラブの部

１０／７　生涯学習講座　第３回「ゆるゆるストレッチ（ヨガ）」



座った状態で足の甲を床につける。軸足の方が固くなっている傾向があります。→刺激を加えることで柔らかくなります。



正座の状態から両足の甲を床につけことができる人もいます。前屈や後屈、体側の状態からもチャレンジしてみてください。