

緑川

令和7年11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)

緑川公民館の詳細はこちら

- ◇「QRコード」を読み取り
- ◇「緑川公民館」で検索



緑川公民館

検索

深く美しい秋晴れの候、皆様いかがお過ごしでしょうか。前月は、転倒予防を学ぶ成人講座、緑川小卒業生の前田優さんによる夢を追う大切さを伝える講演、心身を整える生涯学習講座、創立150周年を祝うウォーク大会と、様々な事業に多くの方にご参加いただき、誠にありがとうございました。地域で学び、交流する機会を今後も提供してまいります。引き続き、どうぞよろしくお願いいたします。

前田優さん記念講演



9月24日、前田優さん(熊本ビューストピンディーズ所属)記念講演を開催しました。前田優さんは、緑川小学校卒業生で、2024年女子ハンドボールアジア選手権日本代表です。「やらずに後悔より、やって後悔」を大切に、日本代表になるまでの努力と、経験をもとに講演され、最後に子供たちと一緒にボール運動を行いました。

青空教室「ファミリーウォーク大会 2025 in 緑川」



10月13日、緑川小学校創立150周年を記念し、「歩いて地域を感じる」をテーマに、ファミリーウォーク大会を開催しました。親子ペアで約8kmのコースを完歩し、運営スタッフの皆さまのご尽力もあり、全員が無事ゴールできました。「普段見過ごしてしまうような風景や地域の魅力を発見できた」と多くの感想が寄せられました。

成人講座「ロコモ予防教室」



9月20日、第4回成人講座を開催しました。講師は小島順一朗先生です。転倒が要介護の主な要因となるリスクを学びました。次に、転倒リスク評価で自身の状態を確認後、かかと上げ・片足立ち・膝伸ばし運動・足踏み語想起運動・前後ステップ語想起運動など、自宅でも実践可能な転倒予防トレーニングを全員で学びました。

生涯学習講座「ストレッチヨガ入門(第5回)」



10月2日、第5回生涯学習講座を開催しました。講師は坂本亜津美先生です。最初に、息を吸って背骨を丸め、吐きながら伸ばすことで、背骨から自律神経にアプローチするポーズを行いました。続いて、全身の引き締めと体幹強化に効果的な「猫のバランスポーズ」を行いました。次回は最終回、元気にお会いしましょう。

生涯学習講座 ストレッチヨガ入門(第5回) 【要予約】

- ▶日時 11月6日(木) 10:00～11:00
- ▶場所 緑川公民館
- ▶対象 緑川校区にお住まいの方
- ▶参加料 無料



青空教室 親子のキッチンタイム 【要予約】(親子料理教室)

- ▶日時 11月8日(土) 9:30～12:00
- ▶場所 緑川公民館
- ▶対象 緑川小学校児童および保護者
- ▶参加料 無料



成人講座 座禅体験とくまもと工芸会館視察 【要予約】

- ▶日時 11月29日(土) 9:00～12:00
 - ▶場所 大慈禅寺、くまもと工芸会館
 - ▶対象 緑川地区老人会
 - ▶参加料 有料(料金は別途お知らせ)
- お申込みは緑川地区老人会会長へお願いします

【予約不要】 緑川公民館茶話会

- ▶日時 11月15日(土) 9:30～11:30
- ▶場所 緑川公民館
- ▶対象 緑川校区にお住まいの方
- ▶参加料 無料



11月度 緑川公民館行事予定

1	土	
2	日	
3	月	㊿ 文化の日
4	火	
5	水	
6	木	生涯学習講座 ストレッチヨガ入門
7	金	
8	土	青空教室 親子のキッチンタイム
9	日	
10	月	
11	火	
12	水	
13	木	
14	金	
15	土	緑川公民館茶話会
16	日	
17	月	
18	火	
19	水	
20	木	
21	金	
22	土	
23	日	㊿ 勤労感謝の日
24	月	㊿ 振替休日
25	火	
26	水	
27	木	
28	金	
29	土	成人講座 座禅体験
30	日	