

緑川

令和7年8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
※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



夏真っ盛りの頃となり、皆様いかがお過ごしでしょうか。小学校も夏休みに入り、少し静かで寂しさを感じる季節となりました。ストレッチヨガ入門では、ヨガの呼吸法の一つであるプラナヤマについて学びました。また「毎日こつこつ骨粗しょう症予防教室」では、保健師と管理栄養士の方から、詳細かつ分かりやすく教えていただき、毎日こつこつと楽しく取り組む意欲が湧きました。

生涯学習講座「ストレッチヨガ入門」



講師は坂本亜津美さんです。プラナヤマについて、ヨガにおける呼吸法の一つで、生命エネルギーであるプラナをコントロールし、心身を整えることを目的とし、呼吸の深さやリズムを意識的に調整することで、心身のリラックスや集中力を高め、健康増進、精神安定を図れることを、説明していただきました。

成人講座「毎日こつこつ骨粗しょう症予防教室」



講師に健康づくり課の山本彰子さん、岩本千聖さんをお招きしました。骨折による医療費や生活への影響を防ぐためには、生活習慣病の管理およびカルシウム・ビタミンD・Kなどの栄養素の摂取が重要です。また、骨粗しょう症と診断された場合は、骨折予防のための継続的な治療が重要とアドバイスをいただきました。

生涯学習講座【要予約】 ストレッチヨガ入門(第3回)

- ▶日時 8月7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
- ▶参加料 無料



青空教室【要予約】 身近なモノで発見！ おもしろ科学の実験

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



地域学校協働活動推進事業

緑川小学校「授業参観」

7月11日の授業参観に出席し、人権についての学習の様子を見ました。授業の終わりには、「私にとって大切なものは？」という問いかけに対し、「命・家族・友達、そして先生」と微笑ましい回答も見られました。みな真剣に取り組む、とてもよくできました。



緑川小学校「田植え」

中山康次郎さんを講師にお迎えし、稲の植え方を教えていただき、その後、全校児童で田植えをしました。新1年生は最初、おっかなびっくりしていましたが、上手に植えることができました。6年生はどろんこになりながら、手際よく作業を進めていました。



緑川公民館に「いいいの広場」ができました

緑川公民館の玄関横にベンチを設置しました。皆さまご活用ください。このベンチは海洋洋研(株)様よりご寄付いただきました。



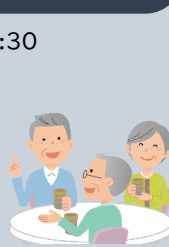
成人講座【要予約】 美味しく学んでこつこつ 予防料理教室 Caアップ編

- ▶日時 8月30日(土) 9:30～12:00
- ▶場所 緑川公民館
- ▶対象 緑川校区にお住まいの方
- ▶参加料 200円(食材費)



【予約不要】 緑川公民館茶話会

- ▶日時 8月23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



8月度 緑川公民館行事予定

1	金	
2	土	
3	日	
4	月	
5	火	
6	水	
7	木	生涯学習講座 ストレッチヨガ入門
8	金	
9	土	青空教室 おもしろ科学の実験
10	日	
11	月	山の日(休館日)
12	火	
13	水	
14	木	
15	金	
16	土	
17	日	
18	月	
19	火	
20	水	
21	木	
22	金	
23	土	緑川公民館茶話会
24	日	
25	月	
26	火	
27	水	
28	木	
29	金	
30	土	成人講座 美味しく学んでこつこつ 予防料理教室～Caアップ編～
31	日	