

地域づくりの拠点

みどいかわ

文責：緑川公民館長
坂本 真二

◎ 生涯学習講座～健康ヨガ教室1・2回目を実施～

生涯学習講座は、昨年に引き続き健康ヨガ教室を開催しています。1回目を6月22日(木)に、2回目を7月20日(木)に開催しました。

1回目の開講式では、講師の方からヨガ体験の概要について話がありました。「自分の体の様子を知ることが大切。無理せず少しずつゆっくり参加しましょう」と挨拶がありました。

受講者の自己紹介に続いて、ヨガ体験を開始しました。足首を柔らかくするヨガから始まり、硬式テニスボールを用いたツボのマッサージ体験がありました。テニスボールを腰やひざの下に置いて圧をかけたり、マッサージをしたりして体をほぐしました。最後は瞑想のポーズで1回目を修了しました。2回目の様子は、公民館だより9月号でお知らせします。

3回目は、8月31日(木)10:00～11:30に開催します。随時参加の募集中です。緑川公民館にお問い合わせください。



(テニスボールを背中に)



(ラストは瞑想のポーズ)

◎ 青空教室～キーホルダー作り、初めての俳句作り①を実施～

青空教室の1回目は、公民館アシスタントの濱田泉里さんを講師に「オリジナルキーホルダー作り」と宇土市俳句協会の方を招いて「初めての俳句作り①」を合同開催しました。

〈キーホルダー作り〉作り方の説明、材料の確認、下絵選び、絵付け作業、焼き付け、液体処理、装飾付け、根付の取り付け作業を行いました。学童などで経験したことがある児童もいて、積極的な活動がみられました。材料の手配などすべて濱田さんにしていただきました。

〈俳句作り①〉キーホルダー作りの待ち時間を利用して「並べ替え季語探しクイズ」を行いました。資料の「俳句を作ろう！虎の巻」を参考に指導者の方たちのアドバイスを受けながら俳句作りに挑戦しました。クイズは全員参加できましたが、俳句作りは時間不足になってしまいました。

1月の「読み聞かせ&俳句作り②」では「お～いお茶新俳句大賞」へ応募しようと思います。



(キーホルダー作りの説明)



(下絵塗りと季語クイズ)

【8月23日にはJR九州総合車両所(新幹線車両基地)の見学を実施します。】

◎ 成人講座～防災講話を8月7日(月)開催します～

梅雨の大雨では各地で大きな被害が出ました。私達の生活している緑川地区は国道をはさんで平地の地区と山間の地区があり、それぞれの地区で自然災害に関する状況が異なります。

それぞれの地区で特に注意する点などを聞き防災に対する意識を高めましょう！



高潮・津波



台風

「熊本地震からの復興」をまとめたビデオの上映も行います

講師：宇土市危機管理課職員



防災マップの確認！