

# 緑川

令和6年10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  
職員在館日:月曜～土曜 9時～正午  
※祝日・年末年始(12/28～1/4)

紅葉が美しい季節となりましたが、季節の変わり目ですので、お風邪など召されませんようご自愛ください。  
緑川小学校では10月に稲刈りと運動会が行われます。緑川校区は、学校と地域住民の方々力が合わせて学校運営に取り組まれており、子供たちは自然と触れ合い、運動会では元気いっぱいに競技に参加できます。行政区長会および各種団体の皆さま、ありがとうございます。

## 青空教室「熊本市動植物園で学ぼう」



8月21日、熊本市動植物園へ行きました。いきもの学習センターで環境エンリッチメントについて学び、チンパンジー島で広い自然で暮らす動物を狭い場所で飼育していることについて環境エンリッチメントの具体例を通して学ぶことができました。

## 成人講座「やさしい料理教室」



8月31日、宇土市健康づくり課の児玉聡子さんを講師に迎え、食を通じた適量摂取と適塩による食生活改善についての講義を行いました。また、宇土市食生活改善推進員さんのサポートのもと、鶏肉と夏野菜の重ね煮を含む3品の調理実習を行いました。

## 生涯学習講座「健康ヨガ教室」



9月5日「健康ヨガ教室」全6回コースの4回目がありました。講師は宮崎佐知子先生です。合蹠のポーズでは、体の筋肉をほぐし、特に股関節の柔軟性を高め、骨盤のゆがみを調整し、血流を促進する効果があるそうです。来月も元気にお会いしましょう。

## 青空教室「はじめてのモルック体験」



9月7日、緑川小学校の子供たちと一緒にモルックをしました。皆初めてでしたが、子供たちはあっという間に覚えました。最後に、お楽しみ抽選会で盛り上がり、楽しい時間を過ごしました。青少協の皆さん、いつもお手伝いありがとうございます。

緑川公民館のホームページは「検索」または「QRコード」から

緑川公民館

検索



## 生涯学習講座 【予約不要】

### 健康ヨガ教室(全6回)

▶日時 10月3日(木) 10:00～11:30 5回目  
11月7日(木) 10:00～11:30 6回目

▶場所 緑川公民館

▶対象 緑川校区にお住まいの方

▶参加費 無料

\* 動きやすい服装でお越しください



## 成人講座 【要予約】

### 暮らしに役立つ!防災講座

▶日時 10月19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

▶参加費 無料



## 青空教室・成人講座 【要予約】

### ふれあいグラウンドゴルフ

▶日時 11月2日(土) 9:30～11:30

▶場所 緑川地区農村運動広場

▶対象 緑川校区にお住まいの方

▶参加費 無料

\* 動きやすい服装でお越しください



## 青空教室 【要予約】

### ふるさとワクワク探検

▶日時 11月16日(土) 9:30～11:30

▶場所 緑川校区内

▶対象 緑川小学校(小1～小6)

▶参加費 無料

\* 帽子・水筒、動きやすい服装でお越しください



## <10月度>緑川公民館行事予定

|    |   |                   |
|----|---|-------------------|
| 1  | 火 |                   |
| 2  | 水 |                   |
| 3  | 木 | 生涯学習講座 健康ヨガ教室     |
| 4  | 金 |                   |
| 5  | 土 |                   |
| 6  | 日 |                   |
| 7  | 月 |                   |
| 8  | 火 |                   |
| 9  | 水 |                   |
| 10 | 木 | <br>スポーツの日        |
| 11 | 金 |                   |
| 12 | 土 |                   |
| 13 | 日 |                   |
| 14 | 月 | ※ スポーツの日          |
| 15 | 火 |                   |
| 16 | 水 |                   |
| 17 | 木 |                   |
| 18 | 金 |                   |
| 19 | 土 | 成人講座 暮らしに役立つ!防災講座 |
| 20 | 日 |                   |
| 21 | 月 |                   |
| 22 | 火 |                   |
| 23 | 水 | <br>パソコン無料相談      |
| 24 | 木 |                   |
| 25 | 金 |                   |
| 26 | 土 |                   |
| 27 | 日 |                   |
| 28 | 月 |                   |
| 29 | 火 |                   |
| 30 | 水 |                   |
| 31 | 木 |                   |