



令和7年10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

文責 館長 坂崎 浩

宇土市古保里町977 ☎23-2825 e-mail:uto-hanazono@vega.ocn.ne.jp

生涯学習講座～ゆるゆるストレッチ（ヨガ）～始まる！

花園公民館生涯学習講座が始まりました。令和7年度は、ヨガインストラクターの宮崎佐知子さんを講師に迎え、**ゆるゆるストレッチ（ヨガ）**を計6回実施します。

親指を揃え、膝を閉じる



美しい姿勢

8月20日（水）開講式／第1回

椅子を使ったヨガ

- ・足の親指同士を揃え、膝を閉じて座ると**美しい姿勢**になる。
- ・肩が痛いとき、鎖骨の窪みを見つけ**優しく揉みほぐす**とよい。
- ・ヨガは朝起きてすぐが一番効果的だが、**できる時に**すればよい。

鎖骨の窪みを揉みほぐす



肩が痛いとき

体全体を床につけて



8月27日（水）第2回

寝てするヨガと座ってするヨガ

- ・足指グーパー、膝の曲げ伸ばし等。
- 足首を動かしたただけだったが、ふくらはぎから下腹まで筋肉が動いていて驚いた。
- 普段動かしていない筋肉を使ったのでつりそうになったが、最後には体がすっきりとした。

ゴキブリのポーズ



花園小6年生と4年生、花園幼稚園が「うと地蔵まつり」の造り物に出展

6年生の造り物



花園幼稚園の造り物



伝統の継承ということで、「うと地蔵まつり」の造り物に6年生と4年生、花園幼稚園が出展しました。

6年生のチーム行長さんは**宇土のアイドル 行長ちゃん**、チームはなさくは**花園のアイドル はなさく**、チーム草野関は**花園小の卒業生！ほくら**のヒーロー 草野関、4年1組は**4年1組水族館**、2組は**きらめく宇土のうまかもん&にじのあじさいカーテン**、3組は**4-3 お花畑の世界**、花園幼稚園は**うみの100かいだてのいえ**を造りました。

6年生は、早い段階から構想と材料集めに取り掛かったので、力作が揃いました。

4年生は、初めての取り組みでしたが、各学級のテーマに基づいたカラフルでかわいらしい造り物ができました。

花園幼稚園も初めての出展でしたが、絵本の話をもとにしたダイナミックで楽しい造り物を全園児が参加して取り組みました。

審査の結果、花園幼稚園が**子ども銀賞**、**宇土市飲食業組合賞**、**宇土ライオンズクラブ賞**、**宇土ロータリークラブ賞**、4年3組が**子ども銅賞**を受賞しました。おめでとうございます。

4年生の造り物

