



地域づくりの拠点

# みどいかわ 10月号

【職員在館日】 ※電話でのお問い合わせは職員の在館時間をお願いします。

月曜～土曜 9:00～12:00

緑川公民館だより  
住所：宇土市野鶴町294-1  
電話：0964-23-2824

【Instagram】



Ⓜ 祝日・年末年始(12/28～1/4)



## 青空教室

8月23日(水) JR熊本総合車両所へ新幹線見学に行きました。

移動にはJR三角線を利用したので、参加者の皆さんには、緑川公民館に集合してもらい徒歩で緑川駅まで行き、電車で富合駅へ向かいました。

慣れないワンマン列車の乗車では、運賃の支払い方法に戸惑ったり、総合車両所に到着してからは、入り口の通用門と正面玄関を間違えたりしましたが、JRの職員さんに車で正面玄関から入り口の通用門へと送っていただき大変助かりました。

新幹線車両を見学する前に**新幹線**や**総合車両所**についてをDVDを鑑賞しながら学びました。



その後、ヘルメットと保護眼鏡を着用して車両所の内部見学を行いました。車両の前では記念撮影をしました。

点検や清掃の終わった車両に移動し、グリーン車の試乗体験がありました。

普段あまり座ることのない座席には車内で快適に過ごせるよう、リクライニング機能やテーブル、読書用照明などがあり子供たちも保護者の方も楽しく体験されました。



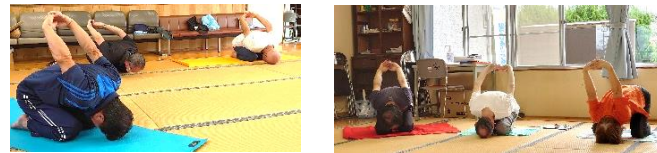
## 生涯学習講座

8月31日(木) 第3回ヨガ教室を開催しました。初めに足のストレッチを行いました。毎回行っている動作なので参加者からは「初回より動きが良くなった」との声が聞かれました。

今回のヨガ教室では、上半身のストレッチを主に教わりました。

正座をし、骨盤を固定させて両腕を大きく回すことで、胸・肩・肩甲骨が解され、首もスッキリしました。正座のまま上半身を前に倒し、顎を床につけ、後ろで手を握り天井へ高く上げるポーズでは、なかなか腕を上げられず、皆さん苦痛の表情をされていました。

次回は10月19日(木)、11月9日(木)に開催します。初めての方の参加も受け付けていますので、お気軽にご連絡ください。



## 公民館からのお知らせ

### 【成人講座】

- ・10月11日(水) 9:30～11:30  
交通安全・防犯教室

### 【生涯学習講座】

- ・10月19日(木) 10:00～11:30  
ヨガ教室

日付	曜日	10月の行事予定
1	日	
2	月	
3	火	
4	水	
5	木	
6	金	
7	土	
8	日	
9	月	休館日(スポーツの日)
10	火	
11	水	成人講座(交通・防犯教室)
12	木	
13	金	
14	土	
15	日	
16	月	
17	火	
18	水	
19	木	生涯学習講座(ヨガ教室)
20	金	
21	土	
22	日	
23	月	
24	火	
25	水	
26	木	
27	金	
28	土	
29	日	
30	月	
31	火	