



あさひ 公民館だより

第287号 《全戸配布》
【発行】朝日公民館(改善センター)
【館長】平島 由貴
【主事】神山 淳



桜満開！(萩尾公園)

参加者募集 (一般対象講座)

足腰を鍛えよう！ あさひステップ& スロージョギング教室

参加者募集中

ステップ運動は、リズムに合わせて踏み台を昇り降りする運動を通して、メタボリックシンドロームや介護の予防を目指すもので、市内各地区で教室が開かれています。この機会に、ぜひご参加ください。

【期待される効果】

- ◎ 肥満が解消されます
- ◎ 善玉コレステロールが増えます
- ◎ 血圧、血糖値が改善されます
- ◎ 脳の働きがよくなります
- ◎ 持久力が高まります
- ◎ 関節痛が和らぎます

日程 : 毎月、第2・4火曜日 13時30分～15時に開催
〈今年度は4月9日(火)からスタートです。〉

場所 : 日田市朝日公民館(改善センター)

参加費 : 無料(交流やイベント等で実費が必要となることがあります。)

指導者 : ステップ運動リーダー、日田市健康保険課

申込み : 朝日公民館(23-8994)までご連絡ください。

〈締め切りはありません。いつでも申込みください〉

※医師から運動を止められていない方でしたら、どなたでも参加できます。

朝日公民館 自主学習教室生 募集

ピラティス教室

(月1でバランスボールもしています)

開催日：火曜日(月3回)
開催時間：20:00~22:00
講師：川津真寿美
会費：3,000円
部屋：2階和室

おひさまくらぶ

開催日：第3火曜日
開催時間：13:30~15:30
講師：重松富子
会費：年3,000円
部屋：1階多目的ホール

韓国語 中級教室

開催日：毎週木曜日
開催時間：9:00~11:00
講師：藤原良子
会費：月3,000円
部屋：2階会議室

朝日3B体操教室

開催日：木曜日(月3回)
開催時間：19:30~21:00
講師：福澤好子
会費：月2,000円
部屋：1階多目的ホール

洋裁教室

開催日：金曜日(月3回)
開催時間：13:00~16:00
講師：井上ヤチ子
会費：2,500円
部屋：2階和室

韓国語 初級教室

開催日：毎週金、土曜日
開催時間：18:00~21:00(金)
9:00~10:30(土)
講師：山口美喜男
会費：無し
部屋：2階会議室

朝日囲碁将棋クラブ

開催日：毎週金曜日
開催時間：13:00~16:00
講師：無し
会費：無し
部屋：1階和室

少林拳二公館道場

開催日：毎週金曜日
開催時間：18:30~20:30
講師：河野光晴
会費：月3,000円
部屋：1階多目的ホール

書道教室

開催日：土曜日(月3回)
開催時間：9:30~11:00
講師：井上理恵
会費：子ども 月2,500円
大人 月3,000円
部屋：2階会議室

※お問い合わせやお申し込み等は、
朝日公民館(23-8994) までお願い
します。
開催日等は、予告なく変更することがあ
ります。

参加者募集（成人男性対象講座）

「おうちシェフ」を目指そう！ 成人男性対象料理教室

男の料理塾

- ◇ 対象者 朝日地区在住の成人男性
- ◇ 場所 朝日公民館 調理室
- ◇ 募集人員 6名（申し込み順）



定員になり次第締め切ります。

- ◇ 講師 彌永裕之 先生（元シェフ）
- ◇ 参加費 年間3,000円（材料費として）



初回時にご持参ください。

- ◇ 申込方法 朝日公民館（23-8994）へお電話にてお申し込みください。

- ◇ 申込締切 4月30日（火）

- ◇ 日時
- | | | | |
|-----|------|-----------|--------|
| 第1講 | 令和6年 | 5月16日（木） | 19:00～ |
| 第2講 | | 7月18日（木） | 19:00～ |
| 第3講 | | 9月19日（木） | 19:00～ |
| 第4講 | | 11月21日（木） | 19:00～ |
| 第5講 | 令和7年 | 1月16日（木） | 19:00～ |
| 第6講 | | 2月20日（木） | 19:00～ |



【留意事項】

- ◎ 通年講座として、原則奇数月の第3木曜日に開催します。
- ◎ 料理のメニューは、初回以外、受講生の希望を参考に作ります。
（初回はピザとパスタに挑戦）
- ◎ 参加費の他に、米の持参が必要となることがあります。

能登半島地震から学ぶこと ～あさひ防災学習会～

3月13日（水）に、朝日地区の方々を対象に、防災意識を高めることを目的に「あさひ防災学習会」を開催しました。コロナウイルス感染症のため、数年間実施することができませんでしたが、ようやく実施することができました。今回は、突発的に起きる地震に対して日頃からどのような備えが必要なのかをテーマに、日田を拠点として、被災地支援や防災活動をしているNPO法人リエラ代表理事の松永鎌矢さんを講師に、「能登半島地震から学ぶ災害への備え」と題して、お話をいただきました。

能登半島地震後、すぐに被災地に駆けつけた松永さん。講演では、現場の写真を多数みせて、また時折被災者の声を織り込みながら、被災地の現状についてお話がありました。今回の地震から、地震に対する備えについて、いくつかアドバイスがありました。最後の質疑応答でも、質問が多く出て、関心の高さがうかがえました。

今後、毎年一回は防災研修会を開催し、地区住民の方々への、防災意識の醸成に努めていきたいと思っております。



改めて被害の大きさを知る ～朝日公民館運営委員会～

朝日公民館運営委員会の視察研修を3月19日（火）に行いました。今回は、防災をテーマに、熊本地震震災ミュージアムK I O K Uと阿蘇神社に行きました。

K I O K Uでは、東海大学の学舎が当時のまま残されており、地震の被害の大きさをまざまざと感じました。また、ガイドさんから、地震の被害について、詳しくお話がありました。大きな地震が立て続けに起きた熊本地震は、被害が甚大で、その当時のことを思い出されるとともに、日ごろの備えの必要性について改めて感じられました。

阿蘇神社は、つぶれていた楼門が復元され、元の神社に近づきつつありました。パネルで復元の様子を見て、その作業の大変さに驚きました。

委員の皆様たちは、実際に様子を目で見ることで、防災意識の必要性をさらに感じ取ったようでした。



公民館からお知らせ ブログもご覧ください！

新年度になりました。令和5年度はコロナウイルスによる制限が解かれ、様々な事業が、ほぼ従来通り実施することができました。地区住民の皆様方と、対面でお会いし、お話などを行うことが多くなり、地区住民の皆様方に支えられての公民館と改めて感じた次第です。朝日公民館の職員は変わりませんので、新年度からもどうぞよろしくお願いいたします。

朝日公民館のホームページのブログには、多めの写真を載せて、公民館だよりより詳細に事業報告などを行っています。右のQRコードから、朝日公民館ホームページにアクセスできますので、空いた時間にも、ぜひブログもご覧ください。

公民館HP QRコード



4月の主な行事予定

月	行事	日にち	時間
4月	ステップ&スロージョギング教室	9日（火）	13時30分～
	ステップ&スロージョギング教室	23日（火）	13時30分～

予定は変更することがあります。

お問い合わせは、日田市朝日公民館（☎23-8994 / ✉asahi-k@ml.b-net.kcv.jp）まで