



# あさひ 公民館だより

第228号

【発行】朝日公民館(改善センター)

【館長】赤尾好一郎

【主事】北島 高行



トラック&フィールド

# 踏もう！ 駆けよう！

## ステップ運動・スロージョギング教室

### 6月開講予定

朝日公民館では平成31年度の新規事業として「ステップ運動教室(名称未定)」の開講を計画しています。

ステップ運動は、リズムに合わせて踏み台に昇り降りする運動をとおり、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、日田市健康保険課が中心となり推進しており、市内で16教室が開かれています。

受講を希望される方、ご興味をお持ちの方は朝日公民館までご連絡ください。

日 程 : 平成31年 6月開講予定(第2・4火曜日午後1時30分～)

場 所 : 日田市朝日公民館(改善センター)

参 加 費 : 無料

指 導 者 : ステップ運動リーダー、日田市健康保険課

問い合わせ : 朝日公民館(23-8994)までご連絡ください。

※医師から運動を止められていない方でしたら、どなたでもご参加いただけます。

お問い合わせは、日田市朝日公民館(☎23-8994/✉asahi-k@m1.b-net.kcv.jp)まで

# 朝日公民館 自主学習教室生募集

## 健康太極拳教室

開催日：火曜日(月3回)  
開催時間：19:30~21:00  
講師：中野喜美子  
部屋：1階多目的ホール

## 韓国語中級教室

開催日：毎週火・木曜日  
開催時間：19:30~21:00(火)  
10:30~12:00(木)  
講師：藤原良子  
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  
部屋：1階多目的ホール

## 韓国語初級教室

開催日：毎週木・金・土・日曜日  
開催時間：18:00~21:00  
講師：山口美喜男  
部屋：2階会議室

## 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  
部屋：2階和室

## 少林拳

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

## 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：  
部屋：1階和室

## 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  
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。



## がんばりました

3月10日、あさひトラック&フィールドのメンバー4名が「第20回天領日田ひなまつり健康マラソン大会」に出場しました。

当日はあいにくの雨天となり、体感温度も低いうえ足元も滑りやすく、良いとは言えないコンディションでしたが、2kmの部に出場し全員が完走しました。順位も気になるところですが、きつくなっても頑張る事を心掛け、全員納得のタイムを記録していました。

18日には、1年間の活動を終える閉講式を行い、公民館長から修了証を贈り、今年度の皆勤賞4名を発表しました。また、講師の石田先生から振り返りの言葉をいただき、卒業となる6年生6名からは、先生へ感謝の言葉と中学校生活での抱負が述べられました。【1面に写真】

今年度は62名が登録し、練習や記録会等への参加、清掃活動など計50回の活動を実施しました。



寒い中がんばりました



卒業する6年生 全体を良くまとめてくれました

## ステップ運動を体験

3月12日、成人セミナー「ステップ運動体験会」を、レディースセミナーの最終講も兼ねて開催しました。

まずは朝日地区の健康課題についての講話を聞き、ステップ運動リーダー指導の下、約1時間の運動を体験しました。

体験を終えた皆さんは運動の仕組みと重要性を再認識し、今後の継続希望の声もあがりました。公民館では、定期教室として開講を計画することになりました。【1面に案内】



体力に合わせて台の高さを調整しています

## 落語で笑顔に

3月13日、朝日大学第6講は、落語や舞台、ミュージカルなどで活動している八雲亭泰平さんから、落語を披露していただきました。

あらすじは、父親が昔ばなしをしながら子どもを寝かせ付ける際のやり取りでしたが、たくさん笑いを交えて話していただきました。



迫力ある落語でした



## 新たなチャレンジを

3月27日、あさひチャレンジ倶楽部は第12講として、荒尾市のグリーンランドへお別れバス研修に行きました。

昨年8月に行ったキャンプをはじめ、公民館や朝日地区の事業を支えてくれた中高生ボランティアも参加してくださり、いろいろなアトラクションを時間いっぱい楽しみました。

また、公民館へ帰着後に「閉講式」を行い、館長から1年間の活動についての振り返りや、卒業する6年生への激励など、進級する皆さんへ向けて言葉を贈りました。



## 今後の主な行事予定

月	行 事	日にち	時 間
4月	朝日小学校 入学式	10日(水)	午前10時～
	朝日地区振興協議会 常任委員会	10日(水)	午前11時～
	朝日公民館運営委員会 常任委員会	10日(水)	午前11時30分～
	朝日体育協会 総会	12日(金)	午後 7時30分～
	朝日地区老人クラブ 総会	13日(土)	午前
	朝日体育協会 ゴルフ大会	21日(日)	午前
	朝日地区振興協議会 総会	24日(水)	午後 3時～
	朝日公民館運営委員会 通常委員会	24日(水)	午後 4時～