

中津江
公民館だより

発行：中津江公民館

〒877-0301

日田市中津江村柄野 2357-1

☎ (fax 兼) 0973-54-3722



中津江村の人口
(R3.6.30現在)
人口 690人
男 349人
女 341人
世帯数 333



津江っ子チャレンジクラブ ～第1回プラ板工作とゼラニウム鉢づくり～

今年度もスタートした津江っ子チャレンジクラブ。まずは簡単な開講式の後、プラ板工作にチャレンジ。プラ板は焼き上げると半分くらいのサイズに縮みます。失敗しない様に慎重に下絵を書く子、いきなりフリーハンドで書き始める子、書く前の図案に時間を掛ける子等、それぞれの個性が良く表れていました。ゼラニウム植えでは、この花の特徴や鉢土について上津江公民館の館長から説明を受けて鉢植えを。みんなのお家で大きく育つといいですね！

ちょっとした空き時間にいかが？ ～公民館にこんなモノもあります①～

公民館主催の講座や各教室での活動、会議の利用以外にも、公民館は様々な使い方ができますので、今回から少しずつご紹介していきます。地域住民は申請不要・無料で使えますので、ぜひご活用ください。

【ラウンジチェア】

2階図書コーナーにあるこの椅子。ゆったりとしたサイズと、背もたれが程よく傾斜していて、座ると眠ってしまいそうになります。軽いので窓際に運べば読書や休憩に最適です。利用時間は公民館が開いている平日の8:30～17:00。数もありますので、グループでの使用も可能。



【これからは熱中症にもご用心！】

からの季節、猛暑※の中でも、屋外での作業をしなければならない方もいることでしょう。暑さは体の水分を奪い、熱中症や脱水症・脳梗塞・心筋梗塞などの要因となりますので、これを予防する為にも小まめな水分補給を心がけましょう。1日の目安は健康な大人で2.5㍑、体重が20kgの子どもは1.2～1.5㍑程度とされています。（ただし食材中の水分は除く）水分摂取のタイミングとしては寝起き時や3度の食事、通勤通学・運動後・入浴後に各コップ1杯と覚えましょう。なお、ビールは水分補給にならないとの事…✿

※最高気温 35度以上の日が「猛暑日」になります。

大声での発声や歌唱を行う活動に関する、公民館利用の自粛要請期間再延長について

新型コロナウィルスについて、全国的に感染状況が改善傾向にあるものの、より強い感染力を持つ変異株も出てきています。皆様のご協力もあり、これまで公民館利用での感染等はありませんが、国や県の状況を踏まえ大声での発声や歌唱等を行う活動に関する公民館利用について自粛期間が再度延長となりました。関連する活動の利用者には引き続きご不便をお掛けしますが、ご理解の程、よろしくお願ひします。

公民館講座へご参加の場合は、事前の体温確認やマスクの着用・消毒等、コロナ感染症対応にご協力願います。

トレーニング 愛好会より



今月の実施日は
以下の通り。(時間は午後5時~7時)

○ ● ○

・7月後半…15、19、26、29日

・8月前半…2、5、12日

参加の場合は6時半までに
ご来館ください。ご不明な点は
公民館へ(電話54-3722)

クラシックコンサート開催のお知らせ ～大分県立芸術文化短期大学音楽科～

9月13日、県立芸術文化短期大学音楽科による出張コンサートを中津江ホールにて開催予定です。詳細は次号の公民館だよりでお知らせします。音楽を専門に学ぶ学生達による、若さ溢れるコンサートをぜひお楽しみに♪

□ ■ □

日 時: 9月13日(月)午後(時間等の詳細は次号にて)

場 所: 中津江ホール 内 容: クラシックコンサート

料 金: 無料 ※事前の申込みは不要です



前回(6/21)の様子



お互い
おもい
みほぐし



この回のテーマは
「座っての体操」

おてあて講座 ～自分で整え&癒す～

日頃、気になるカラダの痛みなどの不安を
「軽い体操」を通して癒す方法を学ぶ当講座。
費用は無料、参加ご希望の方は中津江公民館
まで事前にお電話(54-3722)下さい。

◆ ◇ ◆

講 師: かわさきのぞみ先生

場 所: 中津江公民館 2階和室

時 間: 10:00~11:30

・第3回 7月19日(月)

「ゆらゆらほぐし♪

カラダの緊張をゆるめる」

・第4回 8月23日(月)

「夏の疲れに足裏もみ -

内臓を温める」



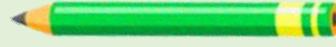
今後の予定

【7月】

- ・15日(木) せいま先生の保育園体操教室
せいま先生の放課後体操教室
- ・17日(土) 保育園人形劇上演(夕涼み会にて)
「エルマーのぼうけん」
- ・19日(月) おてあて講座 第3回
- ・21日(水) つえ元気 by ステップ教室
- ・28日(水) 夜ゼミ～独学のすすめ⑥～

【8月】

- ・4日(水) つえ元気 by ステップ教室
- ・11日(水) 津江っ子チャレンジクラブ③



夜ゼミ「独学のすすめ」

様々な分野・レベルの学びの材料を探索し、独学の為の手法を学ぶ当講座。毎回テーマを変え、館長が分かりやすく解説しますので、興味のある回を選んでの参加もOK。費用は無料ですが、参加時は事前にご一報下さい。(中津江公民館 54-3722)

◆ ◇ ◆

第6回 7月28日(水) 18:30~20:00

前半「エクセルのスクリプトを体験」

後半「ポッドキャストを聴いてみる」

第7回 8月25日(水) 18:30~20:00

「内容未定」※8月15日号にてご案内します