



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
TEL&FAX 0973-54-3722

中津江村の人口
(R4.6.30現在)
男 331人
女 319人
計 650人
318世帯

～自分で整え&そして癒す～

昨年、主催講座として開催し大変好評をいただきました「おてあて講座」をご要望にお応えして8月から再度主催講座として夜間開催で行います。

「おてあて講座」とは、日頃、気になるカラダの痛みや、歩き方がしっくりこない・立ち座りなどが少し不安など感じているカラダを「軽い体操」を通して癒していく方法を体験する講座です。

セルフメンテナンスを基本に他人にやってあげる時のポイントもあわせて体験します。費用は無料です。

記

開催日…①8月26日(金) 午後7時～「寝たまま5分！カラダが軽くなる体操（仮）」

②9月30日(金) 午後7時～「座ったまま5分！立ち上がりやすくなる体操（仮）」

③10月28日(金) 午後7時～「ゆらゆらほぐし♪ カラダの緊張をゆるめる（仮）」

場 所…中津江公民館 2階

おてあて講座

「夜間教室」としての開催です！

～仕事の疲れをいやしませんか～

いろチャレ&寿学級

成人対象の講座として、健康づくりなどをみんな楽しく学ぶ教室「いろチャレ&寿学級」の8月講座のお知らせです。初めての方や男性の参加も大歓迎です！

記

開催日…8月8日(月) 10:00～

内 容…ストーンプレスレットづくり

講 師…木内 妙子さん

参加費…材料代として1,000円ご負担願います

スイーツ教室のご案内！

和気あいあいとお菓子作りを学び、家庭で実践することを目的にした講座です。

今年度は、あと残り3回の予定です。

講師は、小国ジャージーバターサンドで有名な小国町の「おかし工房 k u l (クル)」をいとなむ菓子職人さんです。

記

開催日…9月9日(金)13:30～

10月14日(金)13:30～

11月11日(金)13:30～

講 師…高野 みづほ 先生

参加費…材料代として 500円/回

参加ご希望の方は、中津江公民館 (TEL 5 4 - 3 7 2 2) 迄お問い合わせください

夏休み水辺の探検隊(水生生物調査)

「津江地域の河川を調べてみませんか！」

7月31日(日)「夏休み水辺の探検隊(水生生物調査)」を開催します。

水辺の探検隊(水生生物調査)は、川にすむ生き物を採集し、その種類を調べることで、水質(水のごとの程度)を判定する調査です。環境省が全国の小学生に呼びかけて実施しているもので、全国で約8万人の子どもたちが参加しています。

記

- ◇日 時……令和4年7月31日(日) 午前10時～(10:00栃原バスセンター集合出発)
- ◇場 所……市ノ瀬公園(中津江村合瀬4049-1/鯛生金山から約2キロ上流)
- ◇対 象……津江小1年～6年(但し1・2年生参加の場合は保護者同伴をお願いします)
- ◇費 用……無料
- ◇移 動……往路は午前10時 栃原バスセンター集合出発。市ノ瀬公園までデマンドバス等で移動します。解散は市ノ瀬公園。復路は各家庭にて対応ください
- ◇申込み……中津江公民館までお申込み願います

その他の詳細については、小学校にて配布した応募チラシをご覧ください。

「未来の社会と私」 ～わたしが創る、ふるさとの未来～

大分県教育委員会では、第18回「おおいだ教育の日」に向けてエッセーを募集しています。

テーマは「未来の社会と私 ～わたしが創る、ふるさとの未来～」です。

持続可能なふるさと(地域社会)を創るために取り組んでいること、これから取り組みたいことをテーマに募集が行われています。◇公民館に募集要項と 応募票を置いています。

これからの予定!

- 7/21(木) 工作教室「川せんせいとつくろう」
- 7/27(土) 夜ゼミ「独学ノススメ」
- 7/28(木) 料理教室
- 7/31(日) 水生生物調査
- 8/6(土) 夜ゼミ「独学ノススメ」
- 8/8(月) いろチャレ&寿学級
- 8/9(火) 工作教室「川せんせいとつくろう」
- 8/19(金) 津江っ子チャレンジクラブ
- 8/20(土) 夜ゼミ「独学ノススメ」

せいま先生の体操教室

スポーツインストラクターとして活躍する河津聖駒さんを迎えて行う「せいま先生の体操教室」を過日開催しました。体の理論的な使い方を遊びながら体験するもので、学年や各自の体力に応じて行いました。

この日のテーマは、ちょっとだけ早く走るコツでした。



グラウンドに描いた四角形の中で鬼ごっこ!
元気一杯、息を切らせて走り回っていました 写真左へ

写真右へスタートダッシュの練習の様子
なるべく大きな歩幅でススムことが大事と教えていました



イラスト著作権 がくげい