



中津江公民館だより

中津江村の人口
(R5.4.30現在)
男313人・女311人
計624人・310世帯

発行者：中津江公民館
〒877-0301 中津江村柘野2357-1
TEL&FAX 0973-54-3722

新年度スタート！公民館自主学习教室のご案内！

中津江公民館の自主学习教室は下記の10教室が活動中です。新年度に合わせて新しく習い事を始めませんか。また「新しい教室を立ち上げてみたい」という方も大歓迎です。

まずは公民館（☎54-3722）までお電話ください。

①藤香会（舞踊教室）

開催日…第1・3火曜

時間…13:30～15:30

講師…藤間 賢倫津 先生

受講料…2,500円/月

日本舞踊は、足・腰・手を使い
健康の維持にも繋がります

②藤美会（舞踊教室）

開催日…第2・4水曜

時間…20:00～22:00

講師…藤間 賢倫津 先生

受講料…2,500円/月

日本舞踊は、お稽古事の代表格、
日本の伝統文化です

③トールペイント教室

開催日…第2・4火曜

時間…13:30～15:30

講師…石橋 真紀 先生

受講料…3,000円/月

木製品やいろいろな素材をキャン
バスに描きませんか

④つえ元気byステップ教室

開催日…第1・3水曜

時間…10:00～11:30

講師…ステップ運動リーダー

受講料…0円/月

転ばない身体を作るための軽い
運動です

⑤大正琴教室

(すみれ会・りんどうの会)

開催日…第1・3木曜

時間…13:00～15:00

講師…松延 佳代 先生

受講料…3,000円/月

大正琴は、音符を使わないので、
誰でも簡単にできます

⑥卓球愛好会

開催日…毎週月・木曜

時間…13:30～15:30

受講料…0円/月

卓球は簡単に始められるスポーツ
です。健康づくりのため卓球を始
めてみませんか

⑦トレーニング愛好会

開催日…毎週月・木曜

時間…17:30～19:00

受講料…0円/月

トレーニングマシーンを使って
身体を鍛えませんか！乗馬マ
シーンもありますよ

⑧インナービューティーヨガ教室

開催日…第1・2・3金曜

時間…10:00～11:30

講師…川津 一紗 先生

受講料…3,000円/月

ヨガでリラックス&ストレス解消
老若男女どなたでも楽しめます

⑨おてあて教室

開催日…第2・4金曜

時間…13:30～15:30

講師…川崎 のぞみ 先生

受講料…1,000円/回

身体の簡単な微調節を学びます

⑩山本カラオケ教室

開催日…第2・4土曜

時間…13:00～16:00

講師…東 義雄 先生

受講料…3,000円/月

歌ってストレス発散しませんか！

〈問い合わせ〉

中津江公民館

TEL 54-3722

n-tsue-k@hita-net.jp



ご案内！出張寿学級

新型コロナの流行もあり単独での開催をお休みしていましたが、集落支援員さんの協力のもと「ゆるっとサロン〜カフェ陽だまり」内にて出張寿学級として下記のとおり試験的に開催します。参加費は無料です。

記

と き…令和5年6月16日(金) 11:00～

場 所…むらづくり役場 第2事務所

講 師…藤原さん(中津江駐在所)

内 容…特殊詐欺にご注意を！

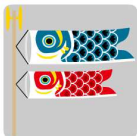


県内の最新の詐欺被害などについて

※ゆるっとサロン〜カフェ陽だまり
毎週金曜日10時～15時 開催中！

いろチャレ&寿学級 第2回

健康づくり等をみんなで楽しく学ぶ教室「いろいろチャレンジ&寿学級」第2回を下記のとおり行います。ぜひご参加ください。(会員登録された方にはハガキにて連絡を差し上げます)



男性の参加者大歓迎です！

記

と き…令和5年6月27日(火) 10:00～

場 所…中津江公民館 大会議室

講 師…川津 一紗 先生

内 容…体操教室(椅子ヨガ・シニアヨガ)

体操感覚で取り組めるヨガ体験です！

これからの主な予定！

- 5/17(水) いろいろチャレンジ&寿学級(第1回)
- 5/25(木) ヤナガシェフの料理教室(第1回)
- 6/1(木) 津江っ子チャレンジクラブ開講式
- 6/14(水) かわ先生と作ろう！
- 6/16(金) 出張寿学級
- 6/22(木) ヤナガシェフの料理教室(第2回)
- 6/27(火) いろいろチャレンジ&寿学級(第2回)

募集！セルフマッサージ(自分で整え&癒す)

無料で体験してみませんか！

五十肩が嘘のように改善する自宅で5分できるセルフマッサージ(簡単な体操)を学んでみませんか。

日頃から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を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等もあわせて体験します。費用は無料です。

記

と き…令和5年5月26日(金) 13:30～

場 所…中津江公民館 2階 大会議室

講 師…川崎のぞみ先生

内 容…「寝たまま5分！カラダが軽くなる体操(仮)」

費 用…無料

ヤナガシェフの料理教室

和食・洋食・中華なんでも作るヤナガシェフの料理教室を下記のとおり開催いたします。

教室は5月～10月までの6回を予定しています。都合の合う時だけの参加もOK。気軽に参加ください。

記

と き…令和5年5月25日(木) 19:00～

ところ…中津江公民館 調理室

講 師…弥永 裕之先生

内 容…5月のメニューは、

みんな大好き「ビビンバ」です

負担金…500円/回

次回は、6月22日(木)です

公民館ホームページのご案内

右記QRコードから、中津江公民館ホームページにアクセスできます。

ぜひご覧ください。URLは、

<http://www.hita-k.org/nakatsue/>

