



日田市花「あやめ」

若宮

若宮地区人口
()内は前月比
世帯数 1,517世帯(+6)
人口 3,259人(+4)
(令和3年1月31日現在)

令和3年3月1日発行

発行者 若宮公民館
館長 望月 明治
主事 宇野 吉信
TEL&FAX 23-9850

椅子ヨガ教室

受講生募集のお知らせ！

コロナ禍の中、閉じこもりがちになり運動不足気味の方を対象に、フレイル（加齢に伴い筋力が衰え、疲れやすくなり閉じこもりがちになる状態）予防を兼ねて、主催講座として開催していた「椅子ヨガ講座」を4月以降自主学習教室として開催することになりました。そこで新規参加希望の方を次のとおり募集したいと思います。

記

開講日：令和3年4月1日(木)14:00～（1時間程度）

＜毎月第1・3木曜、月2回開催＞

場 所：若宮公民館

講 師：上戸木綿子さん

受講料：2,000円/月（月2回分として）

申込先：☎23-9850（若宮公民館まで）

紹介：ヨガの効果はシニア世代の健康増進につながるとして注目が集まっています。運動不足解消・リラックス効果があり、特にこの椅子ヨガは、椅子に座って行うため、床に寝転ぶことが難しい人、日ごろ運動しない人や筋力の低下した高齢者の人にピッタリとされています。



→前屈の姿勢も椅子に座った状態のままなので、楽にできることです。

おひなさま

展示中！



2月10日(水)、若宮地区社会福祉協議会の皆さんが今年も恒例のおひな様飾りをしてくださいました。毎年、楽しみにされている方も多く、公民館の玄関がとても賑やかになりました。7段飾りのおひな様を家庭で展示される場所は少ないようで、訪れる皆さんは感嘆の声をあげていました。3月いっぱい展示の予定です。

ぜひ来館の上、ご覧ください。



↑展示作業中の皆さん。
取説を見ながら試行錯誤中！

受講生募集のお知らせ！

スマホお助け教室

若宮公民館では、昨年12月にスマートフォン操作全般に関する講座を行いました。好評のため定員に達した後も問合せがあり、要望が多かったため次のとおり開催いたします。

記

◇開催日：令和3年3月15日⑨～19日⑨（全5回予定）

◇時 間：10:00～12:00まで（2時間）

◇講 師：矢幡 正人 氏（ECカフェ大分代表）

◇募集数：8名程度（定員達しだい締め切ります）

◇参加費：無料

◇準備物：スマートフォン・筆記具

◇講座内容：①基本操作編1（ボタンの位置・アプリの色々）

②基本操作編2（アプリを知ろう・カメラの使い方）

③スマホでインターネット（調べてみよう・音声操作他）

④LINEアプリを使ってみよう ⑤地図アプリを使ってみよう

◇特記：この講座は、iPhone（アイフォン）&Android（アンドロイド）携帯のどちらにも対応した講座です。ただし各社から発売されている「簡単スマホ」は上記のどちらとも操作が異なるため、一部講座内容に沿えない場合があります。

子育てサロン★

3月の子育てサロンを下記のとおり開催します。
記

- ①と き 令和3年3月12日(金)10:00～
②と ころ 日田市若宮公民館
③内 容 絵本との出会い
④講 師 エホントさん
⑤準備物 暖かい服装と感染対策の上でお越しください
⑥対 象 未就学児(0～5歳)とその保護者
⑦申込先 若宮公民館 (☎23-9850/10日迄)

参加費
無料



エホントさんプロフィール

エホント(ehonte)さんは、日田市在住のママ・ノン・デミさんの女性3人組で、絵本を題材に音楽や読み聞かせ、ワークショップ、絵本セラピーなどを取り入れ、幅広い世代に絵本の素晴らしさを届けて楽しんでもらう活動を行っています。

♥♥♥♥♥ ↓2月のサロンの様子 ♥♥♥♥♥



「2月の子育てサロンは素晴らしい活動でした。子どもたちも楽しそうに絵本を読んだり、歌をうたったりしていました。エホントさん、ありがとうございました。」

令和3年日田市成人式のお知らせ

と き 令和3年5月2日(日)11:00～(受付10:00～)
と ころ 日田市総合体育館(田島3丁目29)
対 象 H12年4月2日～H13年4月1日に生まれた人
注 意 市外在住で出席を希望する人は事前に、社会教育課生涯学習係☎0973-22-6868までお問い合わせ下さい。(令和2年12月末までに申し込みしていた方は不要) ☎23-9850(若宮公民館)でも受付できます。

これからの主な予定!

- 3月10日(水) 子ども広場(第13講)
3月12日(金) 子育てサロン
3月13日(土) 棕の木体験教室
3月15日(月)～19日(金) スマホ教室
3月18日(木) 椅子ヨガ講座(第8回)
3月22日(月) すずめの学校
3月24日(水) 若宮小学校卒業式・女性セミナー
3月25日(木) 寿孝教室(第6講)



イラスト著作権: がかげい・(株)インプレス

若宮公民館

検索

すずめの学校!

記

スタッフ&教室生募集中!

開催日: 令和3年3月22日(月) 10:00～

対 象: 高齢者の方

内 容: ラジオ体操・学校唱歌・計算ドリル・音読等の学習をとおして認知症予防を目指します。

費 用: 200円/回

申込先: 若宮公民館 (☎23-9850)

次月予定: 4月26日(月)

レッツ・ダンス&運動教室

子ども広場



「レッツダンスの一曲、男の子たちも恥ずかしがることなくダンスの基本動作に取り組みました。」

「スポーツを楽しむを一言、葉に鬼ごっこを楽しむように真剣な表情で走る子どもたち。」



放課後の時間を有効活用し、家庭ではできない体験をとおして、子どもたちの健全育成を行う「放課後子ども広場」で、ダンス体験と運動遊び教室の2つを実施しました。
ダンス体験の講師は米・ニューヨークにダンス留学の経験もあるプロダンス講師の川津一紗先生。短い時間の中でも初めてダンスに接する子どもたちにダンスの楽しさを懸命に伝えてくれました。
運動遊び教室の講師は、南元町の若宮病院・わかみやコミュニティケアセンターの派遣事業で来られた見月和哉先生。幼少期からトライアスロンに取り組み、そのレベルは日本代表クラスとのことでした。日ごろは、福岡を拠点に幼児体育講師やスポーツインストラクターとして近隣の市町村で活躍しているということで、短時間で子どもたちのハートをキャッチしスポーツの楽しさを教えてくれました。