



## 「らく楽ウォーキング教室」参加者募集中

コロナ禍の中、運動不足になっていませんか？ 若宮公民館では10月から来年3月まで、毎月1回「ウォーキング教室」を開催します。

1人では続かないウォーキン

グも、みんなと一緒に、いろいろな場所なら、きっと楽しい！

只今、教室生募集中です。参加希望の方は、若宮公民館までお申し込みください。



目的	みんなで楽しく、景色を楽しみながら無理なく歩くことによって、健康維持・ストレス軽減などの健康づくりとともに、運動習慣を身につける。	
内容	毎回コースを変えて、3~5km程のウォーキングを行います。	
対象	若宮地区在住の成人の方	
日程 および 行先等 (予定)	① 10月17日(月) 予備日:10月24日(月)	歩く姿勢、歩幅、靴の履き方など、ウォーキングの基礎を学ぶ 講師:わかみやコミュニケアセンター
	② 11月7日(月) 予備日:11月14日(月)	ウォーキング 若宮公民館→亀山公園→高瀬地区→若宮公民館
	③ 12月5日(月) 予備日:12月12日(月)	ウォーキング 若宮公民館→若宮町→三芳地区→南元町→若宮公民館
	④ 1月16日(月) 予備日:1月23日(月)	ウォーキング 若宮公民館→大原神社(周辺散策)→若宮公民館
	⑤ 2月6日(月) 予備日:2月13日(月)	ウォーキング 若宮公民館→三芳地区→沈み橋→高瀬地区→若宮公民館
	⑥ 3月6日(月) 予備日:3月13日(月)	ウォーキング 若宮公民館→豆田町自由散策→若宮公民館
時間	午前9時30分~午前11時30分	
募集人数	20名 ※定員になり次第締め切りとしますので、お早めにお申込ください。	
参加費	無料、ただし入場料等必要な場合は個人負担とします	
申込方法	公民館に備え付けの申込用紙に記入後、事務室に提出していただくか、氏名(ヨミガナ)・住所・電話番号をFAX、またはメールにて送信してください。	
その他	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 新型コロナウイルス感染症の感染状況等により、内容を中止・変更にする場合があります。</li> <li>◆ 活動中の事故等については、公民館総合保障制度の範囲内で対応します。</li> <li>◆ 活動中の写真・動画等を公民館だより、および公民館のホームページに掲載させていただきます。</li> </ul>	



## おもしろいをコラボレーション！

事業報告/スクラム教室

8月の「スクラム教室」は「おもコラどんどん」。表現遊びを通して想像力や表現力を養い、最終的には新しい遊びを作ってみよう！というワークショップです。

いろんな表現で楽しんだ後、だるまさんが転んだ等の3種類の遊びをもとに、新しい遊び

を考えました。

新しい遊びを作ることが出来るのだろうか、と心配していましたが、どのグループも自由な発想で、みんなで知恵を出し合い、オリジナルの遊びを完成させました。どれもアイデアがいっぱいで驚かされました。



新しい遊びで楽しみました！

## ちびっ子達もお手伝い？ みそ作り体験

事業報告/子育てサロン

9月の「子育てサロン」はみそ作りを開催。講師には、地元の原料から無添加のみそを作り販売している「ももは工房」さんに来ていただきました。

軟らかく煮た大豆をつぶして、麴と塩を合わせてしっかり

と混ぜ、水を加えて硬さを調整。最後に空気が入らない様にビニール袋に詰めたら…あとは各自持ち帰り、2か月間寝かせてできあがり。美味しいみそができるのが楽しみですね♪



みそ作りの様子

## 今からでも予約できます！ ～若宮公民館での巡回健診～

お知らせ



日田市では、地区の方が受診しやすいように各地区で巡回健康診断を行っています。

若宮地区では9/29(木)に若宮公民館で実施されます。予約制となっていますので、予約をされた方は

お忘れなくご参加くださいね。

なお、まだ定員に余裕があるようです。お時間に空きがある方、申込みを忘れていた方、今からでも間に合いそうです！健康のため、年に1回受診しましょうね。

## 今後の予定

- |         |          |                                   |
|---------|----------|-----------------------------------|
| 9/17(土) | スクラム教室   | 車いす体験 講師:Beすけっと ⇒ 11月に延期          |
| 20(火)   | 寿考教室     | 講演「災害は忘れる暇なくやってくる」 講師:花宮廣務さん      |
| 21(水)   | そば打ち教室   | 講師:そば宿かわせみ 森島正喜さん                 |
| 21(水)   | 女性セミナー   | 講演「知ればもっと好きになる!しんけん大分学」 講師:大分学研究会 |
| 26(月)   | すずめの学校   | 認知症予防講座                           |
| 28(水)   | 放課後子ども広場 | かけっこ教室 講師:わかみやコミュニティケアセンター        |
| 29(木)   | 巡回健康診断   | 会場:若宮公民館(予約制)                     |
| 10/7(金) | 女性セミナー   | 研修旅行 大分農業文化公園(コキア見学)、杵築の街並散策      |
| 12(水)   | 放課後子ども広場 | シャッフルボード                          |
| 14(金)   | 子育てサロン   | 親子運動教室 講師:わかみやコミュニティケアセンター        |
| 17(月)   | ウォーキング教室 | ウォーキング講座 講師:わかみやコミュニティケアセンター      |
| 18(火)   | 寿考教室     | 映画観賞会 会場:日田リベルテ                   |

