

熊くま通信

2024年
9月10月号

まだまだ暑い日が続きバテてしまいそうですよね。しっかり水分補給して涼しいところで楽しい仲間と過ごしましょう。今回も5組の公民館定期利用グループのご紹介をさせていただきます。体験や見学もできますので気になるグループがありましたらどうぞお気軽にお問い合わせください。公民館だよりをきっかけにグループのメンバーになられた方もおられますよ。みなさまも体を動かしたり、趣味を広げたりして いきいきと楽しい生活を送りましょう。

熊山写真クラブ

シャッター
チャンスが大事！



活動は個々でお好きな時間・場所で写真を撮り自宅でデジタル処理をしてプリントします。月に一度その作品をロビーに展示して談話室で楽しく品評しています。このクラブでは虫・鳥専門、風景専門、イベントや四季の様子・植物専門など、得意分野が分かれており、それぞれ尊重しあって美しい写真を撮っています。あなたも腕試ししてみませんか？



ヒロリンのいきいき健康体操



昭和の懐かしいメロディーに合わせてゆったりと運動が楽しめるので高齢の方にもってこいです。まずストレッチを入念にして、無理のない体脂肪燃焼運動をしていきます。思い出の曲を聴きながら皆と体を動かして健康になるなんて素晴らしい！運動不足の方、是非どうぞ。(^^)



ケガをしない体づくりを！

日本琴(絃伶会熊山)

心が落ち着くの



琴と言っても色々あって本当は箏のことで、十七絃琴と十三絃琴で練習しています。属している協会では発表会があれば三味線や尺八も加わり荘厳な音色を奏でます。琴なんて敷居が高いと思っていませんか？週に一度 みやびな音色を聞くのは素敵ですよ～。



地産地消プロジェクト

月1回、みんなで
おいしい料理を
作りましょう



地の物、季節の野菜を使ってヘルシーな高齢者のための料理を作ります。
メンバーさんの手作りの野菜も登場します。この日はさっぱりと夏寿司！

その他小鉢物も彩とりどりで美味しそうでした。高齢者の方や血圧にも配慮したメニューを考えています。
年末には手作りの美味しいお味噌も作っていますよ。



一年桜組

いつまでも脳みそを若々しく保つため
頭の体操をしていますヨ。大人のドリルで漢字
や暗算やまちがいさがしをゆかいに楽しく
やっています。先生がおもしろおかしく
頭を刺激してくれますよ。
土曜の午後は楽しく頭を鍛えよう！

脳内いきいき！ ♪



講座のご案内

令和6年度
9月/10月

9/20
(金)

ノルディック
ウォーク ~ふれあい公園~

誰でも手軽にできる
ウォーキング。秋の
気配を感じるふれあ
い公園の中を歩い
て楽しもう！



9/21
(土)

ドキドキ講座
~「磐山」周回コース~

ネオポリス、「磐山」周回
コース。初秋の動植物を
探しに磐山山頂まで歩い
て登ろう！ ヒヨドリ、ハク
セキレイやオニヤンマなど
鳥や動植物をさがそう！



10/19
(土)

ドキドキ講座
石上布都魂神社

旧吉井町石上にある霊験
あらたかな石上布都魂神社
(いそのかみふつみたま)の
周辺を散策。秋の実りや動物
の痕跡を見つけてみよう。



お知らせ

この度公民館事務室がくまやま
ふれあいセンターの1階に移転し
ました。よろしくお願いいたします。

〒709-0705 赤磐市松木621-1
(くまやまふれあいセンター内)

熊山公民館事務室

Tel: 086-995-1360

※ お問い合わせは年末年始、土・日・祝日を除く
午前9時から午後5時までの間をお願いいたします。

