

熊くま通信

11月

12月

号だヨ！

今年の夏は長かったですね～。ようやく気温が落ちついて仕事や日々の活動がしやすくなったところでお出かけしませんか？ 公民館では楽しいウォーキングやバードウォッチングなどの講座、定期グループ活動で体力維持、健康増進のお手伝いができるようにみなさまのご参加をお待ちしています。体を動かしてさわやかな秋を感じましょう。それでは定期グループ・講座のご紹介をさせていただきますね。気になる活動があればご連絡よろしくお願いたします。

赤磐市SWF協会熊山支部



イチの呼吸！

スポーツウエルネス吹き矢をご存じでしょうか？ 的に吹き矢をあて点数を競うスポーツですが、楽しいと言うだけではなく体幹が鍛えられ体にプラスになるスポーツなんです。胸式と腹式呼吸を用いるので呼吸にかかわる筋肉が丈夫になり精神集中・細胞の活性化・血行促進・内臓にも良い影響があるんですよ。年間を通していろんな大会があるので皆さん頑張ってます。あなたも集中力・体幹を鍛えてみませんか？



熊山カラオケグループ



歌の好きな人集まれ！
みんなで気兼ねなく好みの曲を持ち寄り練習してますよ。昭和・平成の歌謡曲・演歌など得意の曲や新曲にチャレンジしたり、おしゃべりしたり楽しい時間を過ごしています。あなたも歌の練習に来てみませんか？

いいね～
うまいツ!!



熊山陶芸クラブ

土いじり楽しいッ



いろんな焼き物に挑戦しています。釉薬（ユウヤク）を駆使していろんな風合いを出し萩焼き風や備前焼き風などなど、自由に創作されています。みんなで笑顔でお口をまわしるくろも回す！（^^♪ 楽しく過ごしていますヨ。



3B体操熊山サークル

1日の終わりを
3B体操で
整えよう！



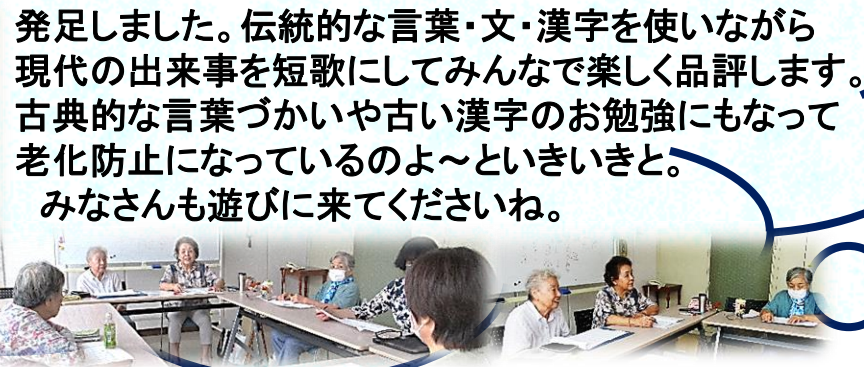
平成3年から長年続いている楽しいサークルです。「おかげさまで背筋が伸びて良い姿勢が保てるんですよ。また実生活の中で転倒防止になっていると実感してるんです！」(^^)/ とのこと。
曲に合わせてリズム良く体を動かし、休憩中は口を動かし情報交換(これ大事)。張り合いのある楽しい時間を仲間と一緒に過ごしています。若々しさをいつまでも保ちたいあなた、ちょっと見に来てください。体験歓迎しますよ。



短歌わかば会

熊山の詩人永瀬清子がきっかけでこの会は発足しました。伝統的な言葉・文・漢字を使いながら現代の出来事を短歌にしてみんなで楽しく品評します。古典的な言葉づかいや古い漢字のお勉強にもなって老化防止になっているのよ～といきいきと。みなさんも遊びに来てくださいね。

詠むわヨ♪



講座のご案内

R6年11月/12月

11/16
(土)

ドキドキ講座
周匝：城山公園で
出会う鳥たち

城山公園の紅葉も楽しみながら野鳥たちを観察しよう！



11/18
(月)

セルフケア
体の痛みの
対策と予防

不良姿勢の影響からくる腰痛や肩こりについての講話と予防体操。



12/1
(日)

**わんぱく
アドベンチャー**
ゆっくり登山を楽しもう

熊山登山コースを歩き山頂をめざします。素晴らしい景色を堪能して持参したお弁当を食べよう！



12/3
(火)

元気もいもり講座
地元の食材を使った簡単調理

簡単にできて栄養満点な献立です。家庭でも参考にさせていただき寒い冬を乗り越えましょう。



お知らせ

今年度の公民館まつりは展示会のみとなります。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。