



もっと楽しく公民館！豊かな生活！熊山公民館だより！

熊山公民館

2026年

8月・9月号

熊くま通信



お元気でお過ごしですか？ もう梅雨も明けましたが、まだまだこれから突然の雨や豪雨には気をつけてください。水量の増した川や用水路には絶対に近づかないでください。暑さにも十分気をつけて、去年よりもっと完璧な熱中症対策をしてください。毎日の睡眠と栄養のバランスを考えた食事、こまめな水分補給が大事です。外出時は男女問わず、できるだけ日傘の活用をおすすめします。さあ、体調を整えたら出かけましょう、熊山公民館へ！いろんな講座やグループ活動があなたの来館をお待ちしていますよ。ということで公民館定期グループの紹介です。

若紫の会～源氏物語の読み解き～

源氏物語に精通している評判の講師がおもしろく、ジョークも交えながら興味深く物語の中へ誘います。分かりやすく時の人、例えば「M!LKの佐野くん」や「大谷さん」などの話も出てくるから毎回楽しくてあっという間に時間が過ぎます。生徒さんによると、千年も前の人への深い思いを講師の言葉で学んでいると感慨深くなり実生活にも役立てたいと思うとの声や、講義が楽しすぎてもう19年も先生についてますと言われる方も。中には2年前の公民館だよりを見て勇気を出して参加された男性もハマりましたと嬉しい声もありました。ぜひみなさんも古典の世界をのぞいてみてください。



いとをかし
いとをかし



ヒロインのいきいき健康体操



体をうごかし
元気はつらつ
楽しいっ！

このグループは懐かしい音楽に合わせて体操ができるから楽しくてみんなはじける笑顔です。先生がそれぞれの体力に応じてできる体操を教えてくださいますヨ。どう動けば自分にとって一番いいのか、どう強弱をつけたらいいのかを、自分で理解してもらおうのが大事ですと、一人一人の体に合った指導をしてくれます。「90歳まで体は変わるので有酸素運動を取り入れながら自分に合ったものをみつけましょう。」との事です。

あなたも体操
しませんか？



一年桜組

みんなで楽しくおかしく頭の体操をやってます。

この日は漢字ドリルのお時間でした。時にはパズルをやったり、簡単な暗算ドリルをやったり。

一番大事なのは週に一度みんなで会って

おしゃべりすること。先生との楽しい受け答えが一番脳を刺激して元気になります。

また、公民館まつりでは毎回見事なぬり絵を披露してまつりに華をそえてくれて

います。今年もスタッフ一同楽しみにしています。



脳内ますます
元気!!



8/15
(土)

ドキドキ講座～自然観察会～

日 時 : 8月15日(土) 午前 9時～10時15分
場 所 : 熊山英国庭園 木工室
講 師 : 山田 勝さん

熊山英国庭園でセミのぬけがらをさがして、木工室で観察してみよう！種類別やオス・メスに分類したら、いろんな傾向や違いがわかってくるかも。



ボクのぬけがらを
さがしてみてネ

8/16
(日)

わんぱくアドベンチャー

～ピタゴラ装置作り～

日 時 : 8月16日(日)
午前 9時30分～正午
場 所 : くまやまふれあいセンター
1F・第1第2会議室
講 師 : 橋本 智明さん

こんなの作って
みんなであそぼ!!



8/25
(火)

～元気もりもり～初心者ヨガ

日 時 : 8月25日(火)・午前10時～11時30分
場 所 : くまやまふれあいセンター1F・多目的ホール
対 象 : 原則60歳以上
講 師 : 井上 初美さん

夏に乱れがちな自律神経をヨガで整えよう。音楽に合わせ脳内をα波で満たし、体をすっきりリフレッシュして暑い夏を乗り切ろう。



おもしろ雑学コーナー

各国の今年の暦(こよみ)のお話

- 今年は西暦2026ですが、エチオピアではエチオピア暦で2018年なんだそうです。キリストが誕生したのは2018年前と考えられているからだそうです。
- タイでは仏暦で今年は2569年。お釈迦様が入滅してから2569年経ったという事なんです。
- ネパールではビクラム暦で2082年です。
- イスラエルではヘブライ暦でなんと5786年だそうですよ。
- 日本の和暦は8年ですね。



和暦は
若々しい!

次は国字や日本の熟語について

日本で生まれた国字が逆輸入されて中国で使われていることをご存じですか？

- 「働く」という漢字は日本で生まれた国字で中国に逆輸入されて使われているんです。
- 「時間」や「電話」という熟語も日本生まれだけれど中国でも使われています。

〒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。