



# まえばる 公民館 NEWS

平成29年

7  
月号



平成29年7月15日発行

糸島市前原東 2-2-5 TEL&FAX 092-322-2481 e-mail: maebaru.k@city.itoshima.lg.jp <毎週月曜日休館>

ぬくもりネットワーク主催

## ぬくもりコンサート2017 ~サザンなひとときを~

6月17日(土)、公民館大ホールにて、サザンオールスターズ・トリビュートバンド「KAWAMURA BAND」ボーカル、河村和範さんのふれあいソロライブを開催しました。会場では、幼児からシニア世代まで200人を超える来場者が、河村さんの歌と絶妙なトークに酔い痴れました。

KAWAMURA BANDとして全国60回以上の公演・ソロ活動・ボランティア活動(紙芝居)、そして本業と、多忙な日々を送られています。

また来てほしい、本物よりステキ、もっと聴きたかったなど、アンケート回答では大好評でした。



## 公民館講座 はまぼうシニア大学「五目お手玉」体験会

6月22日(木)、井手スポーツ推進委員、社家間スポーツ推進委員の指導により、ニュースポーツ「五目お手玉」を体験しました。

現在、校区のシニアクラブでは、グラウンドゴルフ・卓球バレー・ペタンクを楽しんでいます。第4種目として、昨年度校区にて購入した五目お手玉の普及に取り組んでいます。

年齢問わず楽しめる室内競技です。2セット公民館にて保管しておりますので、校区団体の方は、ご利用いただけます。体験されてはいかがでしょうか?ダーツやスポーツ吹き矢などもありますので、是非お楽しみください。

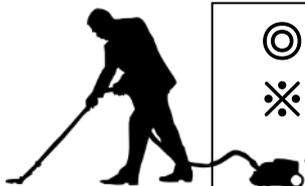


初めてとは思えない  
好プレー続出!



◎お知らせ◎

※7月22日(土)は、公民館清掃日のため17時まで  
ご利用できませんので、ご注意ください。



たくさんの方に参加していただきました！

### コミカレB「運動栄養教室」

#### ～元気ヨガ講座～

7月11日(火)、糸島市役所生涯学習課の地域指導員、高杉龍元(たかすぎ たかもと)さんを講師に迎え、呼吸法などの“ヨガの基本”から少し高度なポーズまで、みっちり教えていただきました。参加者の中には、昨年度から糸島市内で開催された高杉講師の講座に何度も通われた上級者も数人参加され、上達ぶりを披露してくださいました。いつもより深い呼吸をして、気持ちいいところまで無理なく身体を伸ばすだけで、十分にヨガの効用がえられます。毎日の生活に取り入れてみませんか。次回はあなたもご参加ください。

### コミカレC「ボランティア講座」

7月14日(金)、公民館内の“子ども服リユースコーナー”の整理や公民館講座のサポートをしてくださっている前原校区ボランティアの会のメンバーが中心となり、「認知症サポーター養成講座」を受講しました。講師は富の里よりキャラバンメイトの皆さんに来ていただきました。劇を交えての楽しくわかりやすい講座でした。認知症を理解し、地域でささえることの大切さを学び、参加者全員、「認知症サポーター」の証としての**オレンジング**をいただきました。



### 前原公民館主催 コミカレA「足育講座」参加者募集

日時：8月22日(火) 10:00～12:00

会場：前原公民館・3階・大ホール(定員 30名)

テーマ：フットケアで転倒予防

内容：転倒を防ぎ、いつまでも自分の足で歩けるよう、安全な歩き方や靴ひもの締め方、靴下を脱いで(5本指ソックスは可)足指の運動、足洗いの方法などを学びます。

講師：足育コンシェルジュ 木村 珠江 さん

※ひも付きの歩きやすい靴とソックスかひざ下ストッキングでお越しください。

参加お申込み・お問い合わせ先

電話とファックス 322-2481 (メールもご利用いただけます)



昨年の講座のようす

### 公民館サークル 会員募集

### パソコンを楽しむ会

ワード・エクセルを中心とした学習

(初心者でも大歓迎、年齢性別不問)

開催日：毎月 第1・2・3 金曜日

13:00～16:00

会場：前原公民館 3階会議室1

会費：1,500円/月

募集人数は、**4名**です。入会ご希望の方は、公民館へお問合せ下さい(見学もできます)。定員になり次第締切ります。

#### ※入会条件

ノートパソコンを  
ご持参できる方に  
限ります。



### 公民館サークル 生徒募集

### 中学英語勉強会

文法・リスニング・スピーキングを通じて、英語の基礎を学びます。

募集：中学校1年生

開催日：毎月 第1・2・3 火曜日

19:10～20:40

会場：前原公民館 2階研修室2

会費：2,000円/月

講師：大坪 政美(九州大学名誉教授)

農学部 35年間勤務。

留学生への英語での講義。

2016年カルフォルニア大学で

英語教授法の資格所得

連絡先：寺田ゆかり(090-3322-5454)

HELLO