坂ノ市校区公民館だより

坂ノ市校区公民館
（開館時間　月･水･金　9時～16時）
＊会議や教室で外出する事があります
TEL･FAX　592－5161

10 月号
《No.193》

＊挿絵は、校区公民館絵手紙教室 教室生の作品です↑

＊ふれあい健康ウオーク実行委員会からのお知らせ＊

坂ノ市校区ふれあい健康ウオーク　中止

校区内の自治会が主体となり『環境美化・花と健康作り事業』の一環として、毎年秋に開催してきた**「坂ノ市校区ふれあい健康ウオーク」**。今年度は、新型コロナウイルス感染防止のため中止する事となりました。屋外の行事ではありますが、開会式や抽選会など密集が予想される場面があるため充分な対策が取れないと考えての判断です。

昨年度の雨天中止に続いて 2 年連続の中止ですが、来年度以降に実施の際はご協力・ご参加くださいますようお願いします。

始まりました！

てくてくの会
～歩いて楽しむ健康仲間～

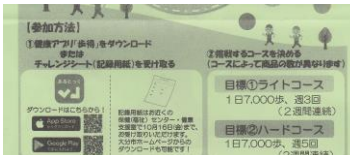
毎月第３土曜日　午前９時から　木田東部公民館

説明も歩行中も距離をとって

少人数で、集団にならず自分のペースで歩く。受付や点呼の際も充分な距離が保てるなど感染予防対策が取れると判断して９月から実施しています。運動不足解消のために一緒に歩きませんか？検温やマスク着用などの諸注意にはご協力ください。

稲穂も揺れて、秋風爽やか

ウオーキング関連



大分市保健所　健康課では『チャレンジウォーキング2020』を実施しています。
市民センター 健康支援室か校区公民館にお問い合わせください。

裏面もご覧ください

おじゃましま～す！②

そよ風健康教室（細八丸公民館）

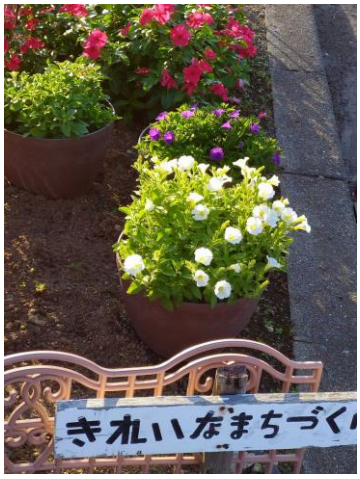
毎月第２・第４木曜日の１０時から開催している『そよ風健康教室』。普段は姫野初枝さんの指導の下健康体操をしていますが、この日は年に１度の体力測定。握力や前屈などを測定し記録します。私も測定してもらいましたが、皆さんの記録には及ばず運動不足を痛感。

測定の後は脳トレを兼ねた手の運動でリラッス。気さくな笑顔で迎えてくれた皆さんに会いにまたいつかおじゃします！

癒しの里～門口一鉢でみんなにエール～ ④

取材やウオーキングの途中でみつけた一鉢をご紹介。あなたの自慢の一鉢がありませんか？公民館だよりで紹介させてください。

八丸公民館玄関の花入れ
ボランティアさんが定期的に生けてくれるそう。季節が感じられ、心和みます。



信用金庫前の交差点付近。信号待ちの時間も楽しくなります。

校区公民館行事予定表 （10/15 ～ 11/15）

10/17 ㈯	・・・	ウォーキング教室「てくてくの会」	（木田東部公民館　9：00～）
10/21 ㈬	・・・	乳幼児子育て広場「すきっぷ」開級式	（市西公民館　10：00～）
10/24・11/14 ㈯	・・・	絵手紙教室	（市民センター小会議室　10:00～）
10/27㈫	・・・	校区ボランティア　折り紙教室	（いこいの家　10：00～）
11/ 9㈫	・・・	かご作り教室	（いこいの家　10：00～）
11/10㈬	・・・	かご作り教室	（校区公民館　14：00～）

毎年１１月に開催している小学生対象の「ふれあいグラウンドゴルフ大会」は中止です

表面もご覧ください