



横瀬地区公民館だより

発行: 横瀬地区公民館
発行責任者: 甲野 菅人
電話番号: 541-5281

公民館主催 ヘルスアップ講座のご案内

～あなたの膝は大丈夫？～

日時: 11月11日(金) 10時～11時半(予定)

場所: 横瀬地区公民館 ホール

講師: 上田 和也 氏(わさだケアセンター 理学療法士)

内容: 膝の健康教室

『膝の状態をより良く維持するためのお話』



日本人の平均寿命は年々伸びていますが、同時に日常生活で制限される事のない、いわゆる健康寿命に対して、平均寿命までの間で健康上の理由により日常生活に支障のある期間が問題になっています。この問題のある方の中には、足腰が弱り、関節疾患や骨折などで介護が必要になってしまう方多く含まれています。

そこで今回、「膝」について、その仕組みや役割、足腰が弱る原因などのお話を、自分でできる日常生活の工夫、膝の筋肉などを鍛える簡単な膝体操などをご紹介したいと思います。

皆様是非、お誘い合わせの上ご参加ください。お待ちしております。(上田 和也)

子育てサロン こあら ~ハッピーハロウィン!~



10月3日(月)は、サロンの皆さんで少し早いハロウィンを楽しみました♪ ジャンボカボチャで作った仮面、今年は4種類!! 民生委員児童委員の渡邊明彦さんの作品です。可愛らしいミッキーにアンパンマン、こわ~いお化けカボチャにビックリの子ども達でした♪
(子育て支援事業運営委員会「こあら」)



第2回 公民館文化教室作品展のご案内

開催期間: 11月26日(土)9:00～16:00

(26日のみ、横瀬地区社協による「焼き芋配布」11:00～)

11月27日(日)9:00～15:00

展示会場: 横瀬地区公民館

第1会場: ホール (※写真は、昨年度の展示作品の一部です。)

○陶芸教室(指導:橋本 尚美氏)

○色紙絵教室(指導:池部 裕子氏)



○子ども美術教室(指導:佐藤 綾氏)



○公民館女性学級(講師:麻生 信久氏)



第2会場: 会議室

○写真教室「さんげつ会」

(指導: 安部 努氏
・ 吉田 昇氏)



今年度の公民館まつりは、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、ステージ発表の部と食事会は中止し、昨年度と同様、作品展示発表の部のみ開催します。なお、展示会場は密にならないよう公民館ホールと会議室を使用します。また、マスク着用・手指消毒などの感染対策に皆さんご協力頂けますようお願いいたします。多くの皆さんのご来場をお待ちしております。

焼き芋の配布サービスを行います!

横瀬地区社会福祉協議会では、公民館文化教室作品展にあわせて、参観者の皆さんに焼き芋をお配りします。

日 時: 11月26日(土)11:00～12:30(ただし、無くなり次第終了)

焼き芋数: 150個(お一人につき1個)

芋 代: 無料(芋の形、大小はご容赦ください)

昨年度、焼き芋配布を実施したところ、大変ご好評いただきました。今年も美味しい焼き芋をご賞味いただきたくお待ちしております。



(横瀬地区社会福祉協議会)