

手鎌地区公民館だより

いよいよ夏本番です。きびしい暑さが続きます。こまめに水分をとり熱中症の予防に努めましょう。
手鎌地区公民館では、いよいよ事業が本格的にスタートします。
興味のある講座や気になるサークルなどありましたら、気軽にお声かけください。

子ども体験事業

キッズ☆サマーチャレンジ

夏休みに、いろいろなことにチャレンジしてみませんか？

- ◇と き 7月24日(水)～8月21日(水)
- ◇内 容 木で置物づくり、中国茶、マジック、
絵画、習字、料理、太極拳、囲碁、
ハーモニカなど
- ◇ところ 手鎌地区公民館
- ◇対 象 小学1～6年生
- ◇参加費 無料
- ◇材料費 内容による
- ◇申込み 7月16日(火)9時～ 電話にて
先着順です。

※詳細は、チラシ、ホームページにて

アクティブシニアデビュー塾 健康実践デビュー編 「シニアから始める卓球講座」

卓球は、高齢者でも気軽に楽しむことができるスポーツです。基本的なルールと技術を学び、体力の維持・向上に役立ててみませんか。

- ◇と き 9月5日～10月3日(毎週木曜日)
午前10時～正午(全5回)

- ◇ところ 手鎌地区公民館
- ◇受講料 1,000円(全5回分)
- ◇対 象 60歳以上
- ◇定 員 16人

(申込み多数の場合は抽選)

- ◇締切り 8月25日(日)

- ◇申込み 電話、FAX、来館、電子申請にて

こちらからも申込みができます！



子育てふれあい広場「れもんぐらす」

子育てふれあい広場「れもんぐらす」は、子育て中の保護者や子どもの交流の場、子育てに関する情報交換の場です。気軽に遊びに来てください！

なお、9月、10月には、子育てで忙しいお母さん、お父さんの健康保持のためのお話も予定しています。

①9月13日(金)

お母さん、お父さんの健康チェック
家でできるリフレッシュ方法

②10月11日(金)

親と子それぞれの食事・栄養のお話

★子育てふれあい広場「れもんぐらす」

【日時】毎月第1、2、3金曜日

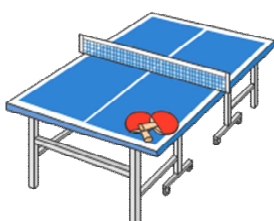
午前10時～11時半

(祝日及び年末年始を除く)

【場所】手鎌地区公民館 研修室A



手鎌地区公民館で卓球ができるようになりました



3月末に閉館した「サンアビリティーズおおむた」から4台の卓球台を譲り受け、5月から3階の「研修室A」で卓球ができるようになりました。

利用のためには、あらかじめ地区公民館の利用団体登録が必要です。詳細は地区公民館にお問い合わせください。

子どもたちがじゃがいも掘りを楽しみました



子どもの居場所「手鎌わくわく広場」で6月8日(土)、子どもたちがじゃがいも掘りを楽しみました。あいにくの小雨模様でしたが、ボランティアや保護者の皆さんが見守る中、唐船のボランティア畑へ歩いて移動。畑では地域の方から掘り方を習いながら、ゴロゴロと出てくるじゃがいもに「あった!」「大きい!」と歓声が上がりました。

すっかり雨も上がった帰り道。子どもたちはポテトサラダやカレーライス…夕飯のメニューを楽しみに、袋いっぱいのじゃがいもを抱えて帰っていました。

生活習慣病を予防する運動を学びました ～サークル研修会～

6月10日(月)、手鎌地区公民館でサークル連絡会の研修会『生活習慣病を予防する運動を学ぼう!』が行われました。大牟田市立病院の理学療法士 武末賢介さんを講師に迎え、生活習慣病のことや、予防・改善に効果的な運動を学びました。

椅子に座って身体を伸ばしたりひねったり、立ち上がってその場で足を伸ばしたり、上げたり…簡単な運動でしたが「運動不足を痛感した。」「日常生活に無理しない程度の運動を取り入れたい。」「軽い運動でも効果があるということが知れて良かった」などの感想がありました。



手鎌地区地域包括支援センター 気軽にご相談ください

手鎌地区公民館の事務室の隣に窓口があります。

介護に関する相談や悩み、健康や福祉、医療や生活に関する心配や困りごとなど、さまざまな相談に対応します。専門職員が中心となって、高齢者のみなさんの支援を行います。

私たちが相談にのります♪



〈管理者・看護師〉	永野 和美
〈主任ケアマネジャー〉	長木 美穂
〈ケアマネジャー〉	岩永 麗美
〈社会福祉士〉	城戸 和幸
〈生活担当コーディネーター・地域共創サポーター〉	上石 晶子
〈事務担当〉	上野 由紀子

発行 手鎌地区公民館

〒836-0004 大牟田市大字手鎌 1300-42 電話：56-6008 FAX：56-6824
開館時間 9時～21時30分(日曜日は17時まで) ※毎月第1月曜日は休館日です。