

# アクティブシニアデビュー塾 を開催しました！

健康実践デビュー編 9/15～10/20(全5回)



無理なく！楽しく！  
コアエクササイズフラ

フラダンスの動きを取り入れ楽しみながら足腰を鍛え、介護予防に役立てようという「コアエクササイズフラ」の講座に17名が受講。講師の黒田美香先生の指導で、ボールを使ったエクササイズやリンパマッサージ、「ハワイアケア」の曲に合わせてフラダンスも踊りました。

手と足の動きを合わせるのに苦戦されていましたが、みなさん和我気あいあい楽しく参加されました。



黒田講師のしなやかな動きに合わせて

地域デビュー編 9/11～10/9(全5回)



生活を楽しくアクティブに！  
シニアパソコン講座

60歳以上を対象としたパソコン講座を開催しました。15名の受講生は、三川地区公民館のサークル「パソコンひまわり」の藤木菜穂子講師の指導で、前半はワードの基本操作を使ってチラシ作り、後半はインターネット入門で「フェイスブック」について学習しました。藤木講師の丁寧な指導に加え、今回パソコンひまわりがアシスタントとして講座を助け、受講生からもわかりやすかったと好評でした。



## 元気いっぱい！ レッツゴー町探検！ 天の原小2年生が勝立地区公民館を訪問ー



インタビューの様子

10月2日、天の原小学校2年生の児童11名が、「レッツゴー町探検」の授業で勝立地区公民館を訪問しました。これは地域の施設や人と自分たちの関わりを知る事を目的とした生活科の学習で、図書室やサークル活動、公民館で開催中の講座の様子を見学しました。子どもたちは対応した職員に「公民館ではどんなことが行われていますか」「一日何人くらいの方が来られますか」などたくさんの質問をしました。子どもたちの元気な挨拶に館内は和やかな雰囲気になりました。

## 令和2年度「第39回勝立地区公民館文化祭」中止のお知らせ

11月7日、8日に予定しておりました「第39回勝立地区公民館文化祭」は新型コロナウイルス感染拡大に伴い中止となりました。ご了承ください。

尚、11月4日(水)～7日(土)は勝立地区公民館 ふれあいルームにて「サークル展示会」を開催します。ご来館の際は是非お立ち寄りください。

問合せ 勝立地区公民館 (51-0393)