

# 旭公民館だより

発行 令和8年5月  
旭公民館  
館長 伊吹 公雄  
電話 45-5903  
FAX 45-5903

## 令和8年度 “旭公民館祭” のお知らせ

旭公民館では、令和8年度のキャッチフレーズ「つながる ひろがる 旭公民館」のもと、地域のみなさんが集い、学び、交流できる場として、来年3月6日(土)・7日(日)に第16回旭公民館祭を開催します。

今年度も例年どおり、公民館サークルの生徒さんによる 作品展示 や ステージ発表 を予定しています。日頃の活動の成果を、ぜひご覧ください。

また、これまで土曜日の午後に行っていたカラオケ大会については、参加者の減少により今回は実施を見送ることいたしました。

その代わりに、キャッチフレーズにふさわしい「つながりが生まれる新しい企画」を検討しています。

### ■ 新企画の具体例 (検討中)

#### 🌸 音楽交流会

歌・楽器・合唱・リズム遊びなど、子どもから大人まで誰でも参加できる“音楽の広場”です。見るだけの参加も大歓迎で、地域のみなさんが自然につながる温かい時間を目指します。

#### 🌸 昔遊び&ボードゲーム広場

けん玉・こま回し・折り紙・将棋・オセロ・カードゲームなど、世代を超えて楽しめる遊びを集めた交流コーナーです。子どもと高齢者が一緒に遊べる、“ひろがる交流”を感じられる企画として検討しています。

### ■ みなさんのご意見を募集しています

旭公民館祭を、より多くの方に楽しんでいただける行事にするため、新企画についてのご意見・アイデアを募集しています。

「こんなことをやってみたい」  
「こんな企画なら参加したい」など、  
お気軽に公民館までお寄せください。



第15回旭公民館祭(令和6年年度)  
オープニング、たまこども園年長組さん



ステージ発表、バルーンショーでの一コマ

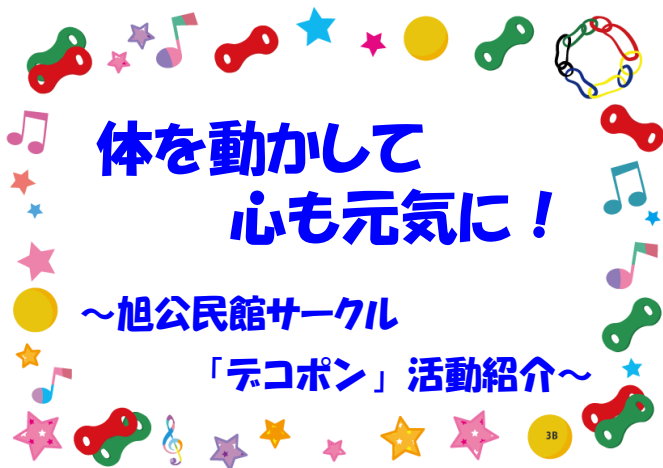
**旭小学校2年生  
絵画展示**

**「かれ木に花を  
さかせましょう」  
～冬の木から春の木へ～**

**5/26(水)～6/27(土)**

**旭公民館 1階展示スペース**

(裏面へ)



# 体を動かして 心も元気に！

～旭公民館サークル

「デコポン」活動紹介～



会員が楽しみながら、3B 体操の魅力を表演しました

4月29日（水）、公益社団法人日本3B体操協会創立55周年記念全国大会広島県大会が、TTCアリーナにおいて約500名の参加により開催されました。

この大会は、厚生労働省、スポーツ庁、（公財）日本スポーツ協会、広島県、府中市、府中市教育委員会など、多くの公的機関・団体の後援を受けて実施されており、3B体操が全国的にも信頼され、広く普及している活動であることがうかがえます。

会員発表タイムでは、旭公民館サークル「デコポン」（宮本明美代表）のメンバーも参加し、日頃の練習の成果を元気いっばいに披露！

また、指導者発表では、デコポンの指導者である藤原清美さんも出演され、会場を大いに盛り上げました。

大会では、参加者のみなさんが音楽に合わせて体を動かし、笑顔で楽しみながら運動に取り組む姿がとても印象に残りました。

3B体操の持つ“無理なく続けられる健康づくり”の魅力が、会場全体に広がっていました。

地域の健康を支える活動として、これからも3B体操の取り組みが広がっていくことが期待されます。



音楽に合わせて会場いっばいに広がる笑顔  
最後は参加者全員で楽しくダンス

## 💡 3B体操って？

3B体操は、「健康で安らかな心」「健康でいきいきと」「健康で生涯現役」を目標に、心身ともに健やかな日常生活を送れるよう、乳幼児からご年配の方まで、各年代に合わせた健康づくりを行っています。

「遊びの要素」「気軽に」「体に無理なく」を大切にしながら、ボール・ベル・ベルターという3つの用具を使い、音楽に合わせて体を動かすことで、筋力アップやリフレッシュ効果が期待できます。楽しく体を動かしながら、心も体も元気になれるのが魅力です。



指導者ならではの表現力で、会場の視線を一気に引きつけました

## 🌸 会員募集中！

旭公民館サークル「デコポン」では、新しい仲間を募集中です！

「運動はちょっと苦手…」という方も大歓迎。

見学・体験もできますので、

ぜひお気軽にお越しください。

活動日：毎週月曜日（19：30～21：00）旭公民館2階集会室にて

※詳細は公民館までお問い合わせください。

地域で楽しく健康づくり、はじめてみませんか？

あなたの「やってみたい！」を、旭公民館が応援します♡。

