



# 報 館 びびき

題字 山田翠香

発行・編集 上下公民館 TEL62-3139

## お知らせ掲示版

上下公民館 ☎ 62-3139

☆ 5月30日(土) 第4回「えんぴつ画教室」を開催します。

時 間 10:00~11:30  
場 所 1階 工芸室  
講 師 伊達 速人さん  
小・中学生対象

☆ 6月13日(土)「大人のえんぴつ画教室」を開催します。

時 間 10:00~11:30  
場 所 1階 工芸室

※電話でお申込みください。

\*ご要望にお応えして、大人のための鉛筆画教室を開催します。  
スケッチブックがあればご持参ください。

☆ 5月22日(金) [いろどりカレッジ]を開催します。

時 間 10:00~11:00  
場 所 2階 会議室  
参加費 100円

演 題 「人との会話が楽しくなる会話術~いっぱい笑っていっぱい話そう」  
講 師 クルトピア岩谷 森川かおり館長、南公民館 西垣内香代館長

☆ 5月30日(土)「リンパ体操教室」を開催します。

お待たせしました。今年も「リンパ体操」を始めます。

講 師 リンパ体操アカデミーマスター講師 竹井 由紀子さん他  
<5回シリーズ> 参加料 無料

- |             |     |             |
|-------------|-----|-------------|
| ① 5月30日(土)  | 場 所 | 2階 展示室      |
| ② 6月27日(土)  | 時 間 | 10:00~12:00 |
| ③ 8月29日(土)  | 持 参 | バスタオル       |
| ④ 9月26日(土)  |     | タオル         |
| ⑤ 10月24日(土) |     | 水分補給用の水     |

※ 7月は暑いのでお休みします。

運動の苦手な方、身体が重いと感じている方、リンパを流して、心も体もリフレッシュしませんか。お気軽にどうぞ。

★ 4月18日（土）「リース作り教室」を開催しました。

フレームの真ん中にト音記号を置いて、ブリザーブドのバラなど色々な花をあしらいました。バックの布とフレームの色が、皆それぞれ違って感じの異なる作品が出来ました。



★ 4月24日（金）「いろどりカレッジ」を開催しました

新会長掛田さんの挨拶の後、令和8年度の「いろどりカレッジ」を開校しました。畠淳子講師の指導の下インド発祥の「笑いヨガ」で体を動かし、大きな声で笑って、終始笑いの絶えない1時間でした。皆んな、それぞれ「良かった。」「楽しかった。」「面白かった。」と感想を言われていました。



★ 4月25日（土）「パソコン教室」を開催しました。

日々、パソコンを使ってはいますが、沢山ある機能を使いこなせていないのが現状です。今回ワードの初級編でしたが、文章や表を作る上で、これだけ知っておれば大丈夫と思われる機能を教えてもらいました。「そうか、そう使うのか。勉強になった。」と感心頻りでした。



◎毎月1階ロビーに張り出しています  
漢字問題をやってみましょう。

5月の漢字問題

野菜の名前の読みです

1. 青豌豆 ( )
2. 慈姑 ( )
3. 苦瓜 ( )
4. 胡椒 ( )
5. 牛蒡 ( )
6. 胡麻 ( )
7. 菹隠元 ( )
8. 菹豌豆 ( )
9. 山椒 ( )
10. 椎茸 ( )

出来ましたか？ 解答は公民館事務室へ。

上下俳句会（五月）

往還や卯の花降し音もなし  
藤井逸馬

麦の秋黄金の色を思い出す  
岡田三桂

夏の風共に白髪のクラス会  
伊達陽風

夏の川あなたの声が聞きたくて  
山口未知子

寝められてゆつくり降ろす鯉幟  
荒木棕櫚