

旭公民館だより

発行 令和8年9月
旭公民館
館長 伊吹 公雄
電話 45-5903
FAX 45-5903

黄(ファン)先生の 健康講座

～ひざや足の健康維持に役立つセルフケア～

ひざや足の痛みでお困りではありませんか。

このたび、黄(ファン)先生をお迎えし、旭公民館主催の健康講座を開催します。講話では、ひざや足の痛みの原因や予防についてわかりやすくお話しいただきます。

また、実技では、ご家庭でもできる簡単な体操やケアの方法を実践しながら学びます。

いつまでも元気に歩き続けるためのヒントが満載です。

みなさまのご参加をお待ちしています。

10/14 **水** 午前10時～
11時30分

旭公民館 2階集会室

定員:10名 定員になり次第締め切ります

参加費:500円

持ち物:タオルとバスタオル各1枚・飲み物

※実技がありますので、軽く運動のできる服装でご参加ください。

【申し込み・問い合わせ先】
旭公民館 ☎45-5903

黄 烟輝(ファン エンキ)先生/プロフィール

中国福建省出身
東洋医学大学鍼灸マッサージ学部卒業
中国医師免許取得
東洋医学大学教師免許取得
中国整体専門店「爽健苑」院長
マッスルリセッティング協会理事長
著書:「30秒でコリ・痛みがふわっととける」他



(裏面へ)

ひとりじゃなかったね

～公民館で生まれた 思いやりの輪～

「いいよ、一緒に遊ぼう」と快く仲間に入れてくれ、みんなでゲームを楽しむことができました。

帰る時、男の子は「一緒にゲームができてよかった」と嬉しそうな表情。女の子たちにも「ありがとう。またお願いね」と声をかけると、何か特別なことをしたという様子もなく、いつものように「さよなら」と手を振って帰っていきました。

学年を超えて自然に助け合う子どもたちの姿に、子どもたちの思いやりが光る、ほほえましい出来事でした。

先日、2年生の男の子が友だちと遊ぼうと旭公民館へやって来ました。しかし、友だちはすでに帰った後。「ほかに遊ぶ相手がいない」と事務所にやってきました。

どうしたものかと館内を見回していると、2階の集会室にいた6年生の女の子たちが「どうしたん？」と声をかけてくれました。事情を話すと、

和気あいあい!!

岡谷町敬老会

「元気な心の特効薬」 で楽しいひととき



勝っても負けても笑顔いっぱいのじゃんけん大会

9月4日（金）、岡谷老人集会所で岡谷町敬老会が開催され、約30名のみなさんが参加されました。今年度、旭学区内で最初に行われた敬老会となりました。

アトラクションでは、昨年の中之町敬老会でも好評だった、せらの小路あやまろうさんによる「元気な心の特効薬」と題したショーが行われました。

まずは、あやまろうさんと参加者全員によるじゃんけん大会からスタート。勝って喜び、負けて悔しがる参加型の内容に、会場は早くも笑顔に包まれました。その後も巧みな話術で次々と笑いを誘い、会場は終始和やかな雰囲気になっていました。

途中にはショートケーキをいただきながら歓談の時間も設けられ、参加者のみなさんは楽しい会話に花を咲かせていました。

笑い声と笑顔があふれる、心温まる敬老会となりました。



あやまろうさん(左側)と参加者を交えた楽しいステージに会場也大盛り上がり



和やかな雰囲気に包まれた敬老会会場