



韓国紙で作る蓮の花作り

8月の行事では、韓国紙を使った蓮の花作りを開催しました。色鮮やかな韓国紙を一枚一枚丁寧に重ね、世界に一つだけの美しい蓮の花が完成しました。

最初は「難しそう」と話されていた方も。作業を進めるうちに少しずつ形になっていく様子を楽しみながら取り組み、完成した作品を手になると「きれいにできた！感動」

「盆が来るから仏壇に飾ろう」「ご近所の方へ持って行きたい」色々な声と笑顔があふれていました。

参加者同士で作り方を教え合ったり、おしゃべりを楽しんだり、終始、和やかな雰囲気の中で交流も深まり、色とりどりの蓮の花が並び、会場も華やかな空間となりました。

今後も、物づくりなどを通して交流を深め、楽しく参加できる行事を開催していきたいと思います。皆さん！どうぞ公民館へお越しください。



折り紙教室 『お月見リース作り』

今年の中秋の名月は9月25日（金）です。秋の夜空に浮かぶ美しい月を楽しむ「お月見」に合わせて、折り紙教室では、「お月見リース」を作ります。

折り紙で可愛いウサギや秋の花の桔梗を作り、満月をイメージした飾りと組み合わせて、季節を感じる素敵なリースに仕上げます。折り紙を楽しみながら、おしゃべりも交えて、みんなで楽しいひとときを過ごしましょう。玄関や、お部屋に完成したリースを飾って、一足早く秋の風情を楽しんでみませんか？

・日時 9月9日（水）16日（水）
14:00～16:00

・参加費 50円（材料費）

・申し込み 府中公民館へご連絡ください



『ひまわりの種をプレゼントします』



今年、公民館の外では、地域の方が育ててくださったひまわりが、たくさんの花を咲かせました。夏の日差しを浴びて一面に咲くひまわりはとても美しく、公民館を明るく彩ってくれました。

花が終わり、できた種を地域の皆さんのご協力で収穫することができました。「来年もきれいなひまわりを咲かせたい」という思いを込めて、収穫したひまわりの種をプレゼントいたします。ぜひ、種を持ち帰っていただき、来年は皆さんの地域にも、たくさんのひまわりを咲かせてみませんか？どうぞ、公民館へひまわりの種を受け取りに、お越しください。



◇休館日 日曜・月曜・祝日 年末年始

◇府中公民館の開館時間 9:00～21:00

◇館長の勤務日および勤務時間 火曜～土曜 13:00～19:00 ※研修などで不在のときもあります

ポールを使って
楽しく健康づくり

ノルディック・ウォーキング 講習会

ノルディックウォーキングは専用のポールを使って歩く運動です。

足腰への負担を軽減しながら全身を使うため、運動不足解消や健康維持におすすめです。

初心者の方も大歓迎！正しい歩き方を学びましょう♪

開催日時

9月30日（水）

14:00~15:00

場 所

府中公民館 3階講堂

講 師

全日本ノルディック・ウォーク連盟
公認指導員（府中静和寮職員）

内 容

- ・認知症予防とウォーキング
- ・ポールを使った準備運動
- ・基本の歩行練習
- ・室内を実際に歩いてみましょう

定 員

15名（電話予約が必要です）

参加費

無料

持参品

- ・飲み物 ・タオル
- 【ポールは貸し出します】

お問い合わせ

府中公民館
TEL:0847-43-4938

こんな方におすすめ！

- ・最近、歩くのが少し不安になってきた方
- ・姿勢改善や体力づくりをしたい方
- ・これからも元気に歩きたいと考えている方
- ・転ばない体づくりをしたい方
- ・運動不足が気になる方
- ・仲間と楽しく歩きたい方



主な効果

- ・全身運動
- ・姿勢改善
- ・腰、膝の負担軽減
- ・肩、背中柔軟性の向上
- ・転倒防止
- ・バランス能力の向上
- ・消費カロリーアップ
- ・ストレス解消（気分転換）



当日は動きやすい服装と靴でご参加ください！

◇休館日 日曜・月曜・祝日 年末年始

◇府中公民館の閉館時間 9:00~12:00

◇館長の勤務日および勤務時間 火曜~土曜 13:00~19:00 ※研修などで不在のときもあります