

府中公民館だより

令和8年度第9号

10月1日発行

府中市府中公民館
広島県府中市府中町143-3
Tel 0847-43-4938
館長 定仲 美恵子



辻町会館で「お月見リース」折り紙出張講座

9月12日（土）、辻町会館へ出張し、上辻町の皆さんと「お月見リース作り」を行いました。16名の皆さんにご参加いただき、秋の風情を感じながら、楽しく作品づくりに取り組みました。折り紙で、リース、桔梗の花やお月さま、うさぎなどを一つひとつ丁寧に折り、最後にリースへ飾り付け。それぞれに個性のある、素敵なリースが完成しました。参加者からは、「久しぶりに折り紙をして楽しかった」「みんなでお喋りをしながら作るのが楽しかった」など、嬉しい感想が聞かれました。互いに教え合う姿もみられ、作品を囲みながら会話も弾み、笑顔いっぱいの楽しい時間となりました。「こんな講座をしてみたい！」という地域の皆さんからの声も大歓迎です。お気軽に、お声掛けください。そして是非、公民館にも遊びにお越しくださいね。これからも地域の皆さんと、笑顔で楽しい時間を過ごせることを、楽しみにしています。



10月の折り紙教室「りんどうの花かご」



10月の折り紙教室は、秋の訪れを感じる「りんどうの花かご」可愛いフクロウも折って添えます。折り方の基本から丁寧に教えますので、不器用だからと、

心配されている方も大歓迎です。手先を使う折り紙は、脳トレーニングにもなります！作品を作る楽しみを一緒に感じてみませんか？

- ・日時 10月14日（水）14:00～
10月17日（土）14:00～
10月28日（水）16:00～
- ・申し込み 公民館へご連絡ください



楽しい音楽教室のご案内



懐かしい童謡や、歌謡曲をピアノの演奏に合わせ、楽しく歌をうたってみませんか？音楽に触れる、楽しい時間を一緒に過ごしましょう。

- ・日時 毎週金曜日/14:30～15:30
- ・参加費 無料

将棋クラブお仲間募集中



将棋の対局を楽しみたい方、一緒に指しませんか？ご興味のある方、公民館へご連絡ください。

- ・日時 毎週水曜日/14:00～15:00
- ・参加費 無料

◇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



第2回 ノルディック・ウォーキング講習会を開催しました



8月26日(水)、ノルディック・ウォーキング講習会を開催し、10名の方が参加されました。

まず、暑い時期の熱中症や脱水症状の予防についてお話を聞きました。

運動する時だけではなく、日々の生活の中でも、こまめに水分を摂ることの大切さや、1日に必要な水分量、飲み物だけではなく、食事に含まれる水分も、大切な水分補給になることなど、健康な毎日を過ごすためのポイントを学びました。

その後、ポールを使って準備体操を行い、身体をほぐしてから、参加者全員で円になって歩行練習をしました。ポールを使った正しい歩き方を意識しながら、皆さん楽しそうに歩かれていました。

参加者からは、「ポールを持って歩くと、自然に背筋が伸びた」「歩幅が広がった」「腰が痛くならず歩くことができた」などの感想があり、普段の歩き方との違いを実感された方も多かったようです。

講習中は、あちらこちらから、笑い声が聞こえ、参加者の皆さんの笑顔もたくさん見られました。

暑い中での講習会でしたが、健康について学びながら、身体を動かし、参加者同士の交流も楽しめる、笑顔いっぱいの楽しい講習会となりました。第1回・第2回のノルディック・ウォーキング講習会へ参加されていない方も、次回の講習会へお気軽に参加してくださいね！



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



開催日時

10月28日(水) 14:00~15:00

場 所

府中公民館

講 師

全日本ノルディック・ウォーキング連盟
公認指導員(府中静和寮指導員)

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

ノルディック・ウォーキング
初の外歩き！

府中公民館を出発し、ゴールは
お祭り広場。まずは無理なく
近い距離から、少しずつ歩く
距離を伸ばしていけたらと
思っています。

*雨天の場合・・・室内ウォーキング

