府中公民館だより

令和8年度第10号
11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

楽しく形づくる「陶芸教室」を開催しました





１０月３日（土）、“風越窯　三島博さん”を講師にお招きし、「陶芸教室」を開催し、参加者の皆さんとご一緒に、陶芸の時間を楽しみました。
今回の陶芸教室では、木の枠の中に粘土を入れ、枠に沿って粘土を押したり整えたりしながら、少しずつ形を作っていきました。講師の先生に教えていただきながら、参加者の皆さんは思い思いに粘土に触れ、コップやお皿、かわいらしい小物など、それぞれの作品づくりを楽しみました。参加者の中には、ご主人に、コーヒーカップをプレゼントしますと、ご主人の事を想い、丁寧に心を込めた作品を作られた方も！
「どんな形にしようか」「ここをもう少し整えてみようか」など、参加者同士で話をしながら作業する姿も見られ、初対面の方同士も、作品づくりを通して自然に会話が弾み、笑い声がたくさん聞こえる楽しい交流の時間となりました。





作った作品は講師の先生が持ち帰り、焼き上げてくださいます。どんな作品に仕上がるのか完成が楽しみです。
今後も、色々な学びに挑戦してまいりますので、皆さんも是非、公民館行事にご参加ください。

１１月の折り紙教室「紅葉とお地蔵さん」



色とりどりの紅葉と、かわいいお地蔵さんを、折り紙で作ります。秋の風情を感じながら、楽しく作品づくりをしませんか？
初めての方も大歓迎です。お気軽にご参加ください。

日時・１１月１１日（水）１４：００～
１１月１４日（土）１４：００～
１１月１８日（水）１４：００～

府中公民館の嬉しいお話し♪

もう少しで９０歳を迎えられる町内にお住まいの方が、夕方になると町内を散歩をされています。
「足が弱ったらいけん！運動をせんといけん！」と、ご自身で目標を持って歩かれています。その散歩の途中、府中公民館へ立ち寄ってくださる事があります。
少しお話しをしたり、休憩をし、ひと息つくとまた元気に歩いて出発されます。
夕方の散歩で歩かれる距離は３,５００歩！公民館へ立ち寄ってくださることが、散歩を続ける楽しみや励みの一つになっていると聞き、嬉しく感じています。
これからも地域の皆さんが気軽に立ち寄り、誰かとお話をしたり、ちょっと休んだりできるそんな身近な公民館でありたいと思います。
９０歳を前に、元気に歩き続けられる姿に、私も元気をいただいています。

◇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3回　ノルディック・ウォーキング講習会を開催しました



９月２６日（水）室内で、ノルディック・ウォーキング講習会を開催しました。
はじめに、認知症予防についてのお話を聞き、認知症予防には、「歩くこと」「人と話すこと」「外へ出掛けること」「笑うこと」が大切だと学び、参加者の皆さんも熱心に耳を傾けていました。
その後は、ポールを使ったストレッチで体をほぐし、円になって室内ウォーキングに挑戦！
ついつい足元を見て、下を向いて歩かれている方、体に力が入ってしまう方、歌手の“坂本九さん”の“上を向いて歩こう♪”を皆さんで口ずさみながら歩くことで、少しずつ緊張もほぐれ、笑顔も見え、リラックスした雰囲気の中で、楽しく歩くことができました。
続いて、ステージを使って、ポールを使用した階段昇降の練習。一歩一歩、足元を確認しながら、丁寧に上がり下りし、「下りる時にポールがあるといいね」といった声も聞かれました。皆さん慎重に、一生懸命に階段昇降にチャレンジされていました。歩くことだけではなく、笑顔で人とふれあいながら体を動かす、楽しい講習会となりました。次回、１１月のノルディック・ウォーキング講習会は、外歩きです。秋晴れの気持ちのいい季節、皆さんもご一緒にノルディック・ウォーキングを楽しんでみませんか？ご参加、お待ちしております。







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

開催日時	11月25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(府中静和寮職員)
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・ウォーキング外歩き！
府中公民館に集合し、まずは館内でストレッチをして外へ歩きに出ます。
皆さんご一緒に秋を感じながらノルディック・ウォーキングを楽しみませんか？
*雨天の場合・・・室内ノルディック