



お知らせ掲示版

上下公民館 Tel: 62-3139

「たて琴教室」新しくサークルが発足しました。

メンバーを募集しています。一度体験してみませんか。

日 時 第2・第4水曜日 10:00~11:30
場 所 上下町民会館 2階 農事研修室
楽 器 貸してもらえます。(有料)
講 師 伊達 智子さん



「上下レクリエーションクラブ」が参加者を募集しています。

『三つ子の魂 百まで』

「最初に覚えたものが一生のものになる」

日 時 毎月 第2日曜日 10:00~11:00
場 所 上下町民会館 1階 集会室
先 生 伊達 由紀子さん

保育所にあがる前の小さなお子さんをお持ちのお母さん、みんな一緒に遊びながら学んでみませんか。

☆「リンパ体操教室」を開催します。

コロナで中止を余儀なくされていましたが「リンパ体操」をシリーズで開催することが出来るようになりました。

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
<5回シリーズ> 参加料 無料

① 5月24日(土)	場 所	2階 展示室
② 6月28日(土)	時 間	10:00~12:00
③ 8月30日(土)	持 参	バスタオル
④ 9月28日(土)		タオル
⑤ 10月25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しょう。どなたでも気軽にご参加ください。

☆「老人大学」改め「いろどりカレッジ」を開催。

令和7年度、「いろどりカレッジ」の入校式を4月25日（金）に行いました。新しく赴任された杉本教育長の挨拶の後、30名の入校生を代表して、泉 勝巳さんが誓いの言葉を述べました。



式の後、府中市環境衛生課の職員によって、「プラスチックの問題」についての講義があり、マイクロプラスチックの説明や、ゴミ出しで以前と変更した所の説明がありました。今までプラスチックかどうかわからないようなナイロンの物も、プラゴミに入れていましたが、燃えるゴミになります。「プラ」と表示のある物だけがプラゴミです。埋め立てゴミに入れていた靴や小型のおもちゃ等も、燃えるゴミになるそうです。ゴミ出しで分からない事があれば、府中市環境衛生課にお尋ねください。



次回は、 日 時 5月23日（金） 10：00～11：00

参加費 100 円

演 題 「笑って 元気 身体 健やか」

講 師 笑いヨガティーチャー 名越 浪江さん

誰でも受講できます。お一人でも気軽にご参加ください。

◎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

「い」で始まる漢字の読み

1. 許嫁 ()
2. 巖 () めしい
3. 経緯 ()
4. 漁火 ()
5. 虎杖 ()
6. 因幡 ()
7. 刺青 ()
8. 海参 ()
9. 稻荷 ()
10. 苛 () める

上下俳句会（五月）
遠山や濃き色艶の柿若葉
ふらここや全部風うけゆれにけり
三日苗植えなと云う早苗かな
新茶の香深く吸い込み鎮魂す
このごろは団体行動鯉幟
街並みの武者人形に道を問う

荒木棕櫚 山口未知子 伊達陽風 岡田三桂 久保翠邦 藤井逸馬

出来ましたか？ 解答は公民館事務室へ。