令和８年10月15日発行 第546号

回覧

館報 ひびき

題字　山田翠香
発行・編集　上下公民館　℡62-3139

お知らせ掲示板

上下公民館　Tel: 62-3139

☆10月23日（金）「いろどりカレッジ」を開催。

時　間　10：00～11：00
会　場　上下町民会館　２階　会議室
演　題　「認知症予防！動ける身体キープ！思わず笑顔になる！
　　カンタンセルフケア実践講座」
講　師　リンパ体操アカデミーマスター　竹井　由紀子さん
参加費　100円　（タオル、水分補給用飲み物）

☆10月24日（土）「リンパ体操教室」を開催。

時　間　10：00～12：00
会　場　上下町民会館　２階　展示室
講　師　竹井　由紀子さん
持ち物　タオル、バスタオル、飲み物

今年度、最後の教室です。竹井由紀子先生には、もうしばらくお会いできませんので総まとめです。

☆11月6日～12月4日「版画教室」を開催。



日　時　11月６日（金）～12月４日（金）19:00～21:00
　　毎週金曜日の５週シリーズです。
場　所　上下町民会館　１階　工芸室
講　師　板橋　俊幸さん、上山　真知子さん
材料費　500円

※来年の干支の手作り年賀状を彫ってみませんか。ハガキサイズなら何でも彫れます。

☆９月25日（金）「いろどりカレッジ」を開催しました。



特殊詐欺にも色々あって、ロマンス詐欺、還付金詐欺、偽警察官詐欺等、一番多いのが投資詐欺で、日本で39億円以上騙し取られているそうです。府中市内だけでも、被害届が出た物だけで1,800万円くらい被害にあっているそうです。市役所の職員を名乗って、還付金が返って来るとATMに誘って振り込ませる手口の還付金詐欺もあります。ATMでは、



絶対に還付金は返って来ません。「良い勉強になりました。騙されないように気を付けます。」という感想が多かったのですが、「私は、しっかりしているから大丈夫。」が一番危ないと警告されました。

大切な預貯金、甘い言葉には乗らないで！

☆9月26日（土）「リンパ体操教室」を開催しました。





10：00～12：00は、月1回のリンパ体操教室で、身体中のリンパを流し、体調を整えました。14：00からは、希望者は「楽しいリンパ講習」と題して、有料で先生方に身体中のマッサージをしてもらいました。皆さん口をそろえて「あぁ気持ちいい～」その後は、MG ユースホステルに移って、楽しい竹井先生との交流会がありました。

※ 11月14日（土）・15日（日）開催の「上下公民館まつり」のプログラムは、各家庭に配布しております。

◎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。

10月の漢字問題

果物の名前の漢字の読みです。

1．無花果（　　）
2．伊予柑（　　）
3．梅（　　）
4．甘橙（　　）
5．柿（　　）
6．彌猴桃（　　）
7．巨峰（　　）
8．金柑（　　）
9．栗（　　）
10．胡桃（　　）

出来ましたか？　解答は公民館事務室へ。

上下俳句会（十月）

刈田風総身に受けて振り向かず　藤井逸馬
栗飯を大声あげて孫ひ孫　岡田三桂
名月や松が枝ごしに中天へ　山口未知子
台風や大暴れして知らん顔　伊達陽風
素人の見様見真似や松手入れ　荒木棕櫚