



お知らせ掲示版

上下公民館 Tel: 62-3139

☆「リンパ体操教室」を開催します。

日 時 6月28日(土) 10:00~12:00
場 所 上下町民会館2階 展示室
講 師 竹井 由紀子さん
参加費 無料 誰でもご自由にご参加ください。

お詫び

5月15日発行の「ひびき」のリンパ体操教室の日付に誤りがありました。
9月28日(土)となっていました。9月27日(土)の間違いです。
お詫びして訂正いたします。

☆「リース作り教室」を開催します。

(電話でお申し込みください)

日 時 6月28日(土) 13:30~15:30
場 所 上下町民会館2階 会議室
講 師 柴原 克恵さん
テーマ 「アジサイリース」
材料費 2,000円



☆ 5月23日(金)に「いろどりカレッジ」を開催しました。

「笑いヨガ」は、マダン・カタリア(インド)が始められ、広まったそうです。笑いは健康の元。名越浪江先生をお招きして、初めての体験でした。意味不明な言葉(ジブリッシュ)を使っの伝言ゲームは、結構難しいものでした。童謡を歌いながらの手の運動は、脳を使うので認知症予防の良い運動になりました。受講生の皆さんは、

「初めて体験したけど、面白かった。」「楽しかった。」「まだ長生きできそう。」等と楽しまれたようです。



次回は 日 時 6月27日(金) 10:00~11:00

演 題 「熱中症予防~夏を元気に過ごす工夫~」

講 師 地域共生係 保健師 山西 由美子さん

受講料 100円

☆ 5月24日(土)に「リンパ体操教室」を開催しました。

初めての体験者もおられたので、竹井先生の自己紹介やら体験話を面白おかしく交えながらの体操で大いに楽しみました。顔のリンパを流したら、3歳若返ったとか、痛かった肩が楽になったとか、驚くほどの効果がありました。



「第50回 上下あやめまつり」開催。

日時 6月12日(木)～6月22日(日) 9:00～17:00
場所 矢野温泉公園 四季の里
入園券 大人 400円 小人 200円

6月14日(土) 10:15～ 上下南小学校 和太鼓
11:10～ 上下中学校 吹奏楽
14:00～ 我龍 竹内孝志さんと
三味線 こうのひとしさんとのコラボ
6月15日(日) 11:00～ 矢野神楽保存会 神楽・福まき
14:00～ カラオケ交流会



問い合わせ先: 矢野温泉公園 四季の里 TEL:0847-62-4990

◎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。

6月の漢字問題

(あ)から始まる簡単な漢字の読みです。

1. 相方 ()
2. 挨拶 ()
3. 愛猫 ()
4. 文色 ()
5. 呷 () る
6. 相碁 ()
7. 生憎 ()
8. 曖昧 ()
9. 喘 () ぐ
10. 赤蜻蛉 ()

上下俳句会 (六月)
空き家多き古里となり時鳥
寝転がる放牧の牛夏木立
ほととぎす一声残し風となり
玉葱の島に海風吹き抜ける
曾孫から一寸早めと薔薇の花
虫たちに受粉お任せ花南瓜

荒木棕櫚 久保翠邦 伊達陽風 山口未知子 岡田三桂 藤井逸馬

出来ましたか? 解答は公民館事務室へ。