



お知らせ掲示版

上下公民館 Tel: 62-3139



クーリングシェルダー実施中！

暑い時は、なるべく外出をひかえ、しっかり水分を取って、涼しい所で休みましょう。



☆7月25日（金）に「いろどりカレッジ」を開催します。

日時 7月25日（金） 10:00～11:00

場所 上下町民会館 2階 会議室

演目 「風の音色に誘われて」
オカリナ 風心のみなさん

参加費 100円



※11月8日（土）・9日（日）に上下公民館まつりを開催します。

上下町内で活動されている皆さん、誰でも参加できます。応募用紙は上下公民館前と町民会館1階ロビーに置いてありますので、どしどし参加してください。応募の締め切りは8月20日（水）です。参加される方は、8月28日（木）19:00～21:00 第1回公民館まつり実行委員会を行いますので、必ずご出席ください。

☆6月27日（金）「いろどりカレッジ」を開催しました。

ふらっと上下の保健師、山西由美子さんをお招きして、「熱中症予防～夏を元気に過ごす工夫～」をテーマに講演をして頂きました。毎日暑い日が続いていますが、高齢者、乳幼児、肥満の人、体調が悪い人などは、特に熱中症になりやすいそうで、のどが渇く前に水分・塩分を補給することが大切です。暑さに負けない体力作りや、熱中症予防のための食事なども教えてもらいました。豚肉、大豆製品等に含まれるビタミンB1、赤黄ピーマン、ブロッコリー等のビタミンC、酢、梅干等に含まれるクエン酸の摂取が必要です。外出時は勿論、家に居る時も必ず水筒を手元に置き、こまめに水分を取るよう心がけましょう。受講生は「とても良かった。」「熱中症になったことがあるのでためになった。」等との感想でした。



☆6月28日(土)「リンパ体操教室」を開催しました。

今回は町外の方や、偶々ユースホテルに泊まりに来ていたさいたま市からのお客さんも参加されて、賑やかなリンパ教室になりました。どこか痛い所のある人は、教室の後、マッサージ治療をしてもらっていました。



次回は、8月30日(土)10:00~12:00です。

☆6月28日(土)「リース作り教室」を開催しました。

紫陽花やアストロメリアの花を使って、艶やかなリースが出来ました。生徒さんがクレマチスを持って来てくださり、それも加えました。青い紙をバックに光るシールで雨を表現しました。



次回は、9月20日(土)を予定しています。

☆7月7日(日)「清岳劇団」公演。

今年は「飢饉」という堅い演目の創作時代劇でした。新しく入団した高校生は、午前中は上下高校野球部の試合に吹奏楽で応援に行き、残念ながら4対0で負けてしまいましたが、一生懸命応援していました。夜の劇では、初出演で台詞は少しでしたが、頑張っていました。ベテラン勢は、しっかり覚えたはずなのに台詞が出てこない、のはご愛嬌で笑いを誘っていました。年に一度の楽しいイベントです。



◎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。

7月の漢字問題

「ア」から始まる漢字の読みです。

1. 哀願 ()
2. 相弔 () う
3. 足掻 () く
4. 垢抜 () け
5. 呆 () れる
6. 相子 ()
7. 煽 () る
8. 縣 ()
9. 茜 ()
10. 商人 ()

出来ましたか？ 回答は公民館事務室へ。

上下俳句会 (七月)

サンガラス似合うと言われ通院す
二つ三つ灯りては消え螢川
路地裏に浴衣姿の永い影
大鈴に睡蓮並ぶ法隆寺
夏の夢関西万博笑顔の輪
万博の列延々とサンガラス

藤井逸馬
久保翠邦
岡田三桂
伊達陽風
山口未知子
荒木棕櫚