



お知らせ掲示版

上下公民館 Tel: 62-3139

☆11月26日(水)「こんにゃく作り教室」を開催します。

日 時 13:00~16:00
場 所 1階 調理実習室
講 師 上山 真知子さん
材料費 無料 (こんにゃく芋からこんにゃくを手作りします。)

☆11月28日(金)「いろどりカレッジ」を開催します。

時 間 10:00~11:00
場 所 上下町民会館 2階 会議室
演 題 「なつかしのメロディー 脳も心もリフレッシュ」
講 師 府中市社会福祉協議会音楽療法士野路恵美さん、江草正恵さん
参加費 100円

☆11月29日(土)「リンパ体操特別教室」を開催します。

時 間 10:00~12:00
場 所 2階 展示室
参加費 500円
持参物 タオル、バスタオル、飲み物

今年度のリンパ体操のシリーズは、終了しましたが、講師の竹井由紀子先生のご厚意で、特別にもう1回教室を、開くことが出来るようになりました。

☆12月6日(土)「リース作り教室」を開催します。

日 時 13:30~15:30
場 所 2階 会議室
講 師 柴原 克恵さん
テーマ 「ホワイトクリスマス」
材料費 2,000円



(今回の見本)

☆12月18日(木)「フラワーアレンジメント教室」を開催します。

日 時 19:00~21:00
講 師 曾根 民子さん
材料費 2,800円 (正月花)

★10月24日（金）「いろどりカレッジ」を開催しました。

3B(ボール、ベル、ベルト)を使って椅子に座ったままの簡単な体操ですが、音楽に合わせて、体を動かすだけで、結構な運動になりました。「面白くて楽しかった」「体が温まった」など、受講生の皆さん思い思いに感想を言われていました。



★10月25日（土）「リンパ体操教室」を開催しました。

リンパは、免疫機能(細菌などを退治し体を病気から守る)と、排泄機能(体の中のゴミ、老廃物を外に出す)働きがあります。リンパの流れを良くするのを助けるマッサージです。横になっても、座っても、歩きながらでも出来ます。体験した人は皆一様に気持ちい～～と恍惚(うこつ)状態です。



★11月8日（土）9日（日）公民館まつりを開催しました。

展示を含めて、400人以上の参加者で、ステージ部門だけでも180人が日ごろの練習の成果を発表しました。700人を越える来場者で盛り上がりました。上下高の数名の生徒が裏方を手伝ってくれて、大変助かりました。詳しくは、次回発行特別号をご覧ください。



◎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。

11月の漢字問題

「う」で始まる漢字の読み。

1. 初産 ()
2. 有縁 ()
3. 魚河岸 ()
4. 窺 () う
5. 蠢 () く
6. 鬱金 ()
7. 潮 ()
8. 梲 ()
9. 現 ()
10. 潤 () う

出来ましたか？ 解答は公民館事務室へ。

上下俳句会（十一月）
霜降や刈り残したる萱の原
冬の空大きく見える丸い月
十六夜の月は山際今離れ
境内に余すことなく紅葉散る
賑わいは八つ手の花に虫の秋

荒木棕櫚 伊達陽風 山口未知子 岡田三桂 藤井逸馬