

神無月

きずな

公民館へ行ってみよう

発行 令和6年10月1日

協和公民館だより

みんなとみんなをつなぐ公民館

館長 伊藤 博治

電話・FAX 68-2121

第四回 府中市老人大学北部教室

開催日 : 令和6年11月14日 (木)
 時間 : 10:00~11:00
 場所 : 協和公民館 多目的ホール
 講師 : 府中警察署員
 演題 : 「最近の特殊詐欺についてや

詐欺の被害、傾向、対策について」

年々増加している特殊詐欺、どんどん変化しています。私だけは大丈夫！なんてことはありません。来て！見て！クイズ形式で、楽しみながら、学びましょう。

受講料 : 100円 (一般の方も受講できます。)

持ち物 : 飲み物・上履きを持参してください。

☆ 会場準備及び受付と謝辞を舟割伝承会の皆様をお願いします。

スマホ教室

10月12日 (土)
11:00~12:00

※ 基本動作

10月26日 (土)
11:00~12:00

※ 文字入力

講師 ドコモショップ府中店

パン作り教室

(男子) 10月12日 (土)
13:00~16:00

(女子) 10月19日 (土)
13:00~16:00

巡回診療

10月11日 (金)
9:30~11:30

第14回 府中学びフェスタ

開催日
令和6年10月26日 (土)

10:00~15:00

場所 ジーベックホール

コミュニティ・キッチン

10月18日 (金)
10:00~11:30

参加費 300円 主催 協和元気センター

和紙づくりを10月27日(日)午前9:00~12:00までします。参加して下さい！協和元気センターより

協和公民館まつり

11月23日(土)~11月24日(日)

開催されます！

展示コーナーの作品、ステージ発表の出演者を募集します。

下の応募用紙に記入の上、10月31日(木)までに公民館に提出してください。

この用紙提出後、後日、細かい明細については、正式な用紙に記入いただきます。



応募用紙

個人名	団体名
内容	出品数
展示の部	
演芸の部 ステージ発表	

2024年10月

日	月	火	水	木	金	土
		1 可燃	2 プラ	3	4 可燃	5
6	7	8 可燃	9 プラ	10 埋立	可燃	12
13	14	15 可燃	16 プラ	17 ペットボトル	可燃	19
20	21	22 可燃	23 プラ	24 資源	可燃	26
27	28	29 可燃	30 プラ	31		

令和6年
第3回開催しました。

府中市老人大学北部教室

STOP!フレイル事業として、府中市環境整備課の紹介で府中市公衆衛生推薦委員会連合会と共催させていただき、一般財団法人広島県環境保健協会から地域活動支援センター、地域支援課課長の住田典子さんにお越しいただきました。「ストレッチボールを使用したストレッチ」を演題に、最初にフレイルの正しい知識について教わり、イレブン・チェックを使用して11項目の質問に答え



て、フレイルの兆候があるか、確認をしました。4～5個以上ある人は可能性が高いということです。日頃の生活習慣を改善していきましょう。

広島県は全国に比べて身体的いわゆる健康寿命が男19位(71.71歳)と女43位(74.59歳)と他県に比べて低いことが課題になっております。

そこで、本日は、気軽にできる、ストレッチボールを使ってストレッチをしました。

今回は新しいストレッチボールを使用して椅子に座って、野球のボール位の大きさでソフトとで少し柔らかい感じです。足の裏をボールにのせてゴロゴロと場所を変えてさらに、右足から左足へとマッサージするように、これを使用して椅子とももの間に入れて、2～3分するだけでテレビを見ながら、デスクワークしながらと、手軽に出きるストレッチを教えてくださいました。これからは、これを使って日々のストレッチや疲れを改善しましょう。

次の機会には、新しい事を教えていただきたいですね、ありがとうございます。