

きずな

公民館へ行ってみよう

発行 令和 8年 6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

府中市いろどりカレッジ北部教室 開催

第一回北部教室が5月14日(木)多目的ホールにて開催した。府中市健康推進課の保健師さんと管理栄養士さんを講師に招きました。

演題 『健康の極意をつたえます』
～生活習慣病についてと熱中症予防～



生活習慣病とは
 偏った食事や運動不足、喫煙、飲酒、睡眠、ストレスなど、日々の生活が深く関与し、発病の原因となる疾患の総称です。

基本はバランスのいい食事をとる、筋力の衰えないように身体運動(ウォーキングや筋トレ)する。食事は野菜をしっかりとる。塩分量を気

にかける。間食やお酒はほどほどに。運動は手軽な有酸素運動を決まった時間にする。最後にみんなで夢体操しました。熱中症対策として普段から水分補給する習慣に。



屋外リクリエーションで楽しくウォーキング



ウォークラリーin協和を5月23日土曜日に協和公民館を中心に半径1km範囲を使って開催しました。2~5人の10チーム36人が参加し、「コマ図」を見ながら進む道を考えチェックポイントで問題を解きながらゴールされてました。年配者の方は「チェックポイントを見逃して行ったり来たりで少し疲れました」と言われてました。



優勝者は、子供達でした。「楽しかった」と喜んでいた。

スマホ教室 6月13日(土)
初級 10:00~11:00
 電話をしよう
中.上級 11:00~12:00 応用
参加費 無料

パン作り教室
6月13日(土)(男子)参加費1000円
13:00~16:00
6月20日(土)(女子)参加費1000円
13:00~16:00

陶芸教室
6月12日(金)9:00~16:00
6月26日(金)9:00~16:00

コミュニティ・キッチン
6月19日(金)10:00~11:30
参加費 300円

巡回診療 6月12日(金) 9:30~11:30

協和公民館

【住所・電話】 府中市木野山町48-1 ☎ 68-2121

【メールアドレス】 f_kyowa-ph@brown.plala.or.jp

【館長】伊藤 博治【勤務日・時間】火曜日～土曜日 13:00～19:00

主催事業/サークル名		活動概要	実施日	実施時間	対象	会費 (個人負担額)
主催	スマホ教室 初級	携帯電話	第2土曜日	10:00～11:00	一般	なし
主催	スマホ教室	携帯電話	第2土曜日	11:00～12:00	一般	なし
主催	すこやかルーム	健康体操	毎週水曜日	9:30～11:00	一般	100円/月
主催	すこやかルーム	健康体操	第1・3火曜日	13:30～14:30	高齢者	100円/月
主催	パン作り教室(男性)	料理	第2土曜日	13:00～16:00	男性	1,000円/月
主催	パン作り教室(女)	料理	第3土曜日	13:00～16:00	女性	1,000円/月
主催	書道教室	書道	毎週金曜日	16:00～17:30	一般	1,000円/月
主催	陶芸教室	陶芸	第2・4金曜日	9:00～12:00	一般	500円/月
共催	いぞろりカレッジ北部教室	生涯学習	奇数月第2木曜日	10:00～11:00	高齢者	100円/回
共催	コミュニティ・キッチン	健康と食事	第3金曜日	10:00～11:30	一般	300/回
	コーラス卯月	コーラス	第2・4火曜日	14:00～15:30	一般	1,000円/月
	コスモスの会	3B体操	毎週火曜日	10:00～11:30	一般	3,000円/月
	将棋クラブ	将棋	毎週土曜日	13:00～17:00	一般	なし
	囲碁クラブ	囲碁	毎週土曜日	12:00～15:00	一般	なし
	すずらの会	パッチワーク	第2・4水曜日	13:00～15:00	一般	200円/回
	なすなの会(三味線)	三味線	第3水曜日	14:00～17:00	一般	2,000円/月
	なすなの会(玉すだれ)	玉すだれ	第3火曜日	15:00～17:00	一般	なし
	こぶしの会	スコップ三味線	第2木曜日	13:30～15:00	一般	なし
	研サークル	生花	第2木曜日	13:00～16:00	一般	1,000円/回
	お花子ども教室	生花	第4土曜日	13:00～16:00	児童	500円/回
	ひまわり	ボランティア交流	3ヶ月/火曜日	9:30～14:30	一般	1000円/回
	第2木野山ゆう遊サロン	いきいきサロン	第1木曜日	10:00～13:00	高齢者	500円/回

