

回覧おねがいします

# クルトピア明郷だより

令和6年12月

発行 クルトピア明郷

館長 大平 香

TEL 0847-41-2738



## 12月の講座

### オンライン歴史講座

『千年の町』備後府中で  
歴史を語り合おう

日時 12/7(土) 16:00~17:00  
内容 出口の入口 (府中・出口町合併100周年)  
講師 歴史研究者 竹岡 健次 さん  
受講料 無料 (定員20名)

### ポスチュアウォーキング

日時 12/19(木) 13:30~14:30  
内容 良い姿勢で歩いて健康に!  
講師 ポスチュアウォーキング協会認定ポスチュアスタイリスト  
板橋 千代美 さん  
受講料 300円/1回 (定員15名)  
持参物 タオル、水分、室内用シューズ

男女問わず  
どなたで

靴ひもの結び方指導あり

### 体幹トレーニング

第3土曜日 (令和7年3月まで)

日時 12/21(土) 13:30~14:30  
内容 ケガをしにくいしなやかな体づくり  
講師 SEB体育企画(株)トレーナー  
受講料 2000円/4回 (定員15名:中学生以上)  
持参物 タオル、水分、マット 初回マット貸出し可



## 12月の予定

5日(木) スマホ教室(写真撮影)  
7日(土) オンライン歴史講座  
12日(木) パソコン教室(初心者)  
14日(土) ハンドクリーム作り  
18日(水) 色鉛筆画教室  
祭り実行委員会  
19日(木) ポスチュアウォーキング  
21日(土) 体幹トレーニング  
26日(木) パソコン教室(初心者)

## 公民館利用時間等

### 開館時間

火~土曜日 9:00~21:00

### 職員勤務時間

火~土曜日 13:00~19:00

### 休館日

日曜・月曜・祝日

年末年始

(12月29日~1月3日)

## 問合せ・申込み

クルトピア明郷

☎0847-41-2738

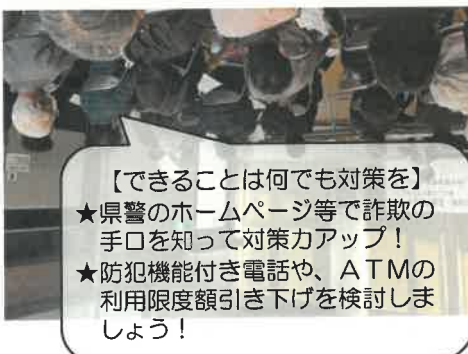
○各講座・教室の申込受付は  
先着順となります。  
お早めにお申込みください。  
詳細については  
お気軽にお問合せください。

## 行事報告

老人大学西部教室 11月21日木曜日

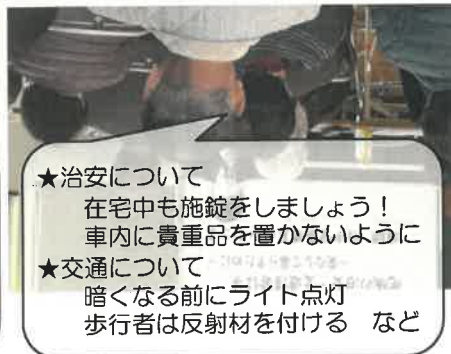
講師

府中警察署生活安全課 警部補 藤井良浩さん  
府中警察署目崎駐在所 巡査長 石井玲司さん



【できることは何でも対策を】

- ★県警のホームページ等で詐欺の手口を知って対策力アップ!
- ★防犯機能付き電話や、ATMの利用限度額引き下げを検討しましょう!



★治安について

在宅中も施錠をしましょう!  
車内に貴重品を置かないように

★交通について

暗くなる前にライト点灯  
歩行者は反射材を付ける など

特殊詐欺や強盗の実態、被害に遭わないための対策、交通情勢などについて32名が受講しました。

自分にも起こるかもしれない、他人事ではない、と受講生のみなさんも実感されているようでした。

日頃から声を掛け合い、地域ぐるみで防犯の意識をさらに高めていきましょう!