



クルトピア明郷だより

令和7年8月

発行 クルトピア明郷

館長 太平 香

TEL 0847-41-2738

8月の講座

体幹トレーニング体験教室

第3土曜日
毎月開催

8/16(土) 13:30~14:30

ケガをしにくいしなやかな体づくりに!

講師 SEB体育企画(株)トレーナー

対象 中学1年生~成人

☆男女問わず、どなたでも参加できます。

定員 10名

参加費 体験無料

持ち物 タオル、水分

ヨガマット(初回貸出しあり)



8月の予定

2日(土) 明郷太鼓踊り

4日(月) 夏休みわくわくたいけん

★工作・実験など

★飲食コーナー

7日(木) スマホ教室

8日(金) 夏休みのおはなし会

16日(土) 体幹トレーニング

(体験教室)

20日(水) 色鉛筆画教室

21日(木) ポスチュアウォーキング

28日(木) パソコン教室

30日(土) 石けん教室

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



ポスチュアウォーキング教室

第3木曜日
偶数月開催

8/21(木) 13:30~14:30

『姿勢』を意識してウォーキング

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

定員 15名

参加費 300円/1回

持ち物 タオル、水分、ひも付きの室内シューズ

☆靴ひもの結び方指導があります。

☆男女問わず、どなたでも参加できます。



手作り石けん教室

8/30(土) 10:00~11:30

じぶんで作る 『リキッドソープ』

ハンドソープやボディソープの「素地」を作り、水で希釈して使います。

講師 ハンドメイド石けん協会 小丸知子 さん

定員 6名

参加費 1,500円(材料費)

持ち物 エプロン、マスク、ふきん、筆記用具
タオルと保冷バッグ※



※保冷バッグ
作った石けんを保温したま
ま
持ち帰るために使用します。

問合せ・申込み

クルトピア明郷

☎0847-41-2738

○各教室の詳細については、
お気軽にお問合せください。

○各講座の申込受付は先着順
となりますのでご了承ください。

7月の行事報告

いろどりカレッジ西部教室

7月17日木曜日

アントニオ猪木が教えてくれた元気の作り方

～実況の効用は認知症と誤嚥性肺炎予防！～

講師：尾道市吉和公民館館長・ローカルタレント ローランド金田さん



金田さんのお話より

今までの考えを少し変えてみよう

→何かをやりたいという人は、脳から「成功させる」という命令を素直に受け取っている

否定的な言葉を使わないで、毎日言おう

→「他人に世話にならないように100歳まで元気である！」

言葉にすると必ず実現できる

→「叶う」は「口で十回」言うこと
夢を言葉にして思いを込めて言い続けよう



受講者の方からは、「金田さんのお話で元気をもらえた。」「100歳まで生きられそう。」「色々なことに興味を持ち続けたい。」「今日学んだことを日常で実践したい。」など、多くの感想をいただきました。

次回、9月のいろどりカレッジ西部教室は、父石町の篠原高英さんをお招きし、「笑いヨガ」の講座を予定しています。