

参加してよかった!



7月19日(土) 竹ふみ健康体操

健康足ふみ器を使って、足の裏のツボを刺激することで、血流が良くなって体の調子を整える効果があるそうです。

軽い準備体操から始まり、静かに流れる音楽を聴きながら、足裏のツボを刺激していきます。『あっ。痛い』先生から、『ここは、頭のツボです。偏頭痛や脳の血流が良くなりますよ』と、教えてもらうと、自分でも驚きがあります。

皆様も、お家で簡単にできますので、チャレンジしてみてください。



おすすめ講座



【デコパージュ教室】

8月7日(木) 14:00～16:00

講師 迫田美智子さん(目崎町)

参加費 ウォールポケット(大人800円)
サコッシュ(子ども500円)

持ち物 お茶、汚れてもいい服装で

【スマホ教室】

8月28日(木) 11:00～12:00

講師 ドコモショップ府中店

参加費 無料

テキスト準備の為、申し込みをお願いします。



【8月】一部を掲載しています

※8月14日(木)～18日(月)の間は、講座はお休みします。

日付	曜日	9時～13時	13時～17時	17時～21時
2	土		民遊会(三味線・唄)	
5	火	緑ヶ丘町お茶の間サロン	卓球クラブ	琴教室
6	水	3B体操	吹矢同好会、編み物サークル	
7	木	緑ヶ丘町いきいきサロン	デコパージュ教室(大人、子ども)	
8	金		卓球クラブ、クラフト教室	
9	土		『楽しくボイトレ』は、お休みします	
21	木	ハーモニカ教室、撫子の会		
26	火	緑ヶ丘町お茶の間サロン	卓球クラブ	
27	水	3B体操	吹矢同好会	
28	木	スマホ教室		



各教室の見学等、興味をお持ちの方は
公民館へお尋ね下さい。

問い合わせ先 南公民館 ☎41-2240

公民館開館日時 火～土曜日 9:00～21:00
職員在館時間 火～土曜日 13:00～19:00
※ 不在の場合もあります。
休館日 日・月曜日・祝日

裏面もご覧ください



6月【デコパージュ教室】

次回は8月7日(木)です。

今月から偶数月の第1木曜日、14時～ 始めています。

自分の好きな図柄を選び、貼り付ける配置を考えながら進めていきます。

選ぶ楽しみもありますが、沢山あって、参加者の方から『これいいなあ』『これも素敵ね』などと、なかなか決められないこともあります。おしゃべりもはずんで作業が始まると、真剣な表情で作業を進めます。すると、『やっぱり楽しいね』『これもいいんじゃないかな』と、あっという間に出来上がりました。



7月【南小学区子どもグラウンドゴルフ大会】

南小学区の大人と子どもや小学校の職員方の交流を目的としたグラウンドゴルフ大会です。最初に地域の方から、クラブの持ち方やコツを教わり、1ラウンドスタートです。

熱中症対策のため、時間を短縮して行われました。

『あつい～。まだ?』『すごく丁寧に教わりました』

『なかなか入らないね』と、楽しく交流できました。

参加された皆様、準備や運営を手伝っていただいた皆様、ありがとうございました。



入賞おめでとう！

地域の皆様、土生町ある府中市歴史民俗資料館に行かれたことはありますか？

歴史民俗資料館学芸員の江草宣友さんに、とっておきの情報をお聞きしたのでご紹介します。

8月1日から歴史民俗資料館では、スポット国府展『旅する木簡—備後国から奈良の都・平城京へ—』を開催しています。

平城京・京跡で発見された備後の荷札木簡(荷物に付けられた札)は、備後国での生産品や仕事の内容だけでなく、都との関係を知る手がかりとなっています。

約1300年前の備後国と都との関係を見ることができる展示となっております。ぜひ足をお運びください！

会 期:8月1日(金)～12月28日(日)

休館日・祝日を除く月曜日

(9月22日は開館、9月24日は臨時休館)

開館時間:10時～17時

会 場:府中市歴史民俗資料館 1階 展示室2



南公民館からのお帰りの際にちょっと、寄り道してみませんか？

