

〈口腔ケア講座〉 おいしく食べて、楽しくおしゃべり

お口の健康を保つ方法・元気になるための生活習慣や食べ方、運動のヒントをご紹介します。

- ◆日時：5月18日(木)13時30分～15時
- ◆場所：建部町公民館 2階第1会議室
- ◆講師：花王グループ カスタマーマーケティング(株)
- ◆参加費：無料 ※サンプル特典あり！
- ◆定員：30名
- ◆申込 開催日1週間前までに公民館へ申込

ぴよぴよリトミック

音楽やリズムに合わせて歌ったりからだを動かしたりするリトミック。月に1回、保育園で行っています。

- ◆講師 秋山 文緒さん・尾銭 由美子さん
(リトミック研究センター認定講師)
- ◆用意するもの 飲み物・動きやすい服装
- ◆日にち・場所・時間
4月24日(月) 建部認定こども園
3歳 9:40～10:15 / 5歳 10:20～10:55
5月19日(金) 福渡保育園
3歳 9:40～10:20 / 4・5歳 10:25～11:05
- ◆対象 就園前の子どもと保護者
- ◆申込 開催日1週間前までに公民館へ申込

公民館ロビー展

4/18(火)～5/12(金)

健康づくり活動報告パネル展

《主催:北市民健康づくり建部会議》《共催:建部町公民館》

各地域の健康教室や栄養委員、愛育委員、学校園での健康づくり活動の様子が楽しいパネルで紹介されています。

5/15(月)～6/16(金)

シャープペンシル作画展

佐藤信幸さん(富沢)が大きな画面にシャープペンシルで描く緻密な文様をご覧ください。



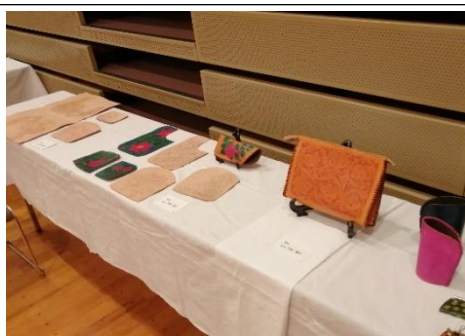
公民館クラブ講座

建部町健康づくり歩こう会

★問合せ 本田(ほんだ)さん【☎090-2299-2596】

- 430回 4月16日(日) 徒歩5km
◆行き先：金毘羅参りと讃岐うどん
◆集合：福渡駅 8:25(出発10分前集合)
◆コース：福渡駅 8:35→(快速)→9:10 岡山駅
9:25→10:14 多度津駅 10:28→10:41 琴平駅…こんびら表参道…金毘羅桜馬場…11:30 金毘羅宮(236m)…うどん吉田屋(食事)…13:35 琴平駅 13:45…14:41 岡山駅 15:08→(快速)→15:46 福渡駅(解散)
◆参加費：100円 電車賃 6,180円(少雨決行)
※電車賃は福渡駅からの往復です。
- 431回 4月22日(土) 徒歩3km 標高差180m
トレッキングシューズ、やや健脚向き
◆行き先：法寿山(212m)と山つつじ
◆集合：妙浄寺駐車場 8:30
◆コース：妙浄寺駐車場 8:40…31号古墳…26号古墳…25,24,23号古墳…龍之山池…15,14号古墳…9:50 法寿山(212m)…龍之山池…10:30 阿弥陀様…10:50 七社八幡宮…石坂桑亀の墓石…11:20 妙浄寺駐車場(解散)
◆参加費：100円(小雨決行)
- 432回 5月21日(日) 徒歩8km 坂道あり
◆行き先：建部駅から富沢・たけべの里山(夙山)、成就寺一周コース
◆集合：建部駅裏の駐車場 8:30
◆コース：建部駅 8:40…旧建部中学校跡…9:30 たけべの里山(夙山)…10:30 成就寺…11:00 腰折れ地蔵…11:40 建部駅裏
◆参加費：100円(小雨決行)

※参加は自由で、予約もいりません。
参加したい方は、当日集合場所にお出で下さい。



【昨年11月の建部町文化祭で作品を展示】

公民館クラブ講座紹介⑬
レザークラフト

レザークラフトには興味があるけれど、自分にできるかな、と心配される方もおられるのでないでしょうか。簡単ではないですが、奥が深くてゆっくりじっくり向き合える趣味です。普段使い慣れていない皮革素材を切ったり縫ったりと体力がいると感じられるかもしれませんが、レザー用のはさみですぐ切れますし、手縫いする時は革に穴を開けてから縫うので体力はいりません。レザークラフトの醍醐味は頑張った作品その作品を使うことが出来ることです。実用性抜群の作品と一緒に作りませんか。(クラブ代表 矢延佳代子)

毎月第二・第四火曜日
十三時～十六時

公民館クラブ講座

公民館のクラブ講座は、趣味や教養を高めるだけでなく、その活動を通じて地域の人々が出会い、仲間を作り、力を合わせていくことで、明るく元気なまちづくりを目指すものです。

曜日	NO	クラブ名	開催日	時間	月額受講料	講師名
月曜日	1	パソコンクラブ	第1・3(月)	10:00~12:00	1,000円	井上 美代子
	2	ボトルフラワー	第4(月)	10:00~15:00	1,000円	船守 法子
	3	音楽療法的ラジオ体操	第1・3(月)	13:40~15:10	600円	内藤 繁子
火曜日	4	オカリナ 野の花	第1・3・4(火)	10:00~12:00	1,500円	渡辺 史子
	5	家庭園芸	第2(火)	10:00~12:00	500円	清利 正登
	6	はじめてヨーガ リフレッシュ	第2・4(火)	9:30~11:00	1,000円	難波 潤子
	7	レザークラフト	第2・4(火)	13:00~16:00	なし	なし
	8	中高年から始めるらくらくピアノ	第1・3(火)	13:30~15:10	1,000円	政岡 あやこ
木曜日	9	3B体操 オレンジ	第1・2・3・4(木)	19:30~21:00	2,000円	松下 淑子
	10	ビーズを使った手芸クラブ	第1(木)	10:00~12:00	500円	山下 瑞恵
金曜日	11	生命の貯蓄体操	第1・2・3・4(金)	10:00~12:00	1,800円	湯川 千恵子
土曜日	12	実用書道クラブ	第1・3(土)	9:45~11:45	1,000円	斎藤 政子
	13	水彩画クラブ	第2土曜日 次の(月)	10:00~15:00	2,000円	三輪 一登
	14	尺八同好会	第2・4(土)	10:00~12:00	1,000円	戸田 長山
	15	楽しく学ぼう手話入門クラブ	第4(土)	10:00~12:00	500円	大西 香保里
	16	英会話キッズクラブ	第1・3(土)	16:40~17:20	1回500円	Imoh Odirchi
	17	英会話ジュニアクラブ	第1・3(土)	17:30~18:30	1回500円	Imoh Odirchi
	18	大人の英会話	第1・3(土)	18:30~19:30	1,000円	Imoh Odirchi
日曜日	19	建部町健康づくり歩こう会	第3(日)	8:30~12:00	100円	なし
	20	着物着付け教室	第2(日)	12:30~16:00	1,000円	平野 恵子
	21	三雅会	第2・4(日)	13:30~15:30	1回500円	山崎 隆志

公民館クラブ講座は、いつからでもどなたでも参加できます。

ぜひ見学にお越しください。

お問い合わせは、建部町公民館まで (☎722-2212)

岡山市 行政相談

4月14日(金) 13:30~15:30

5月19日(金) 13:30~15:30

建部町公民館 2階第2会議室

食器&服の交換会 実施中!

日時: 4月15日(土)まで

場所: 建部町公民館 1階ロビー



しがクリスマスローズを育てる上で最も難しく、最大の秘訣になるそうです。

◆三月初旬、垣本広司さん(市場)が「クリスマスローズ」を公民館に持ってきてくださいました。冬から春にかけて花を咲かせる多年草です。ローズと言ってもバラの仲間ではなくキンポウゲ科の植物です。「冬の宝石」とも言われるクリスマスローズは冬のガーデニングに欠かせない存在として重宝されていて、二〜三ヶ月頃が見ごろの季節です。上手な夏越

ありがとう(い)やごめした