

令和5年 隠岐の島町公民館ニュース11月号



中央公民館 電話:2-0003 Fax:2-1220 | 五箇公民館 電話:5-9011 Fax:5-9012
 布施公民館 電話:7-4314 Fax:7-4251 | 都万公民館 電話:6-2273 Fax:6-2282

カイロ プラクティック **募集**
 カラダからのSOSに気づいていますか?

健康教室

これからも使っていくカラダ!!ご自分でケアできるといいですね。まずは体のしくみや不調へのメカニズムを知りましょう。

- 日 時: 11月17日(金) 19:00~21:00頃
- 場 所: 隠岐島文化会館 1階 娯楽保・養室
- 講 師: 村上 結さん (日本カイロプラクティック連合会)
- 内 容: カラダのお話、ゆがみチェック 自分でできるケアの仕方
- 対 象: 高校生以上
- 募集人数: 20名程度
- 持 ち 物: 動きやすい服装、フェイスタオル
- 参 加 費: 無料
- 申込〆切: 11月15日(水)
- 申込み・問合せ先: 中央公民館



ちょっとボランティアはじめませんか? **お知らせ**

日本語ボランティア講座

日本語で「できる」ことを考えよう
 ~島根県オリジナル教材を使って~

隠岐には、日本語を母国語としていない方も多く住んでいただいています。そんな方も地域で楽しく生活できるよう日本語教室「あいうえお」を毎週開催中です。教室の活動のことや日本語学習の支援、ボランティアについて学んでみましょう。

- 日 時: 11月12日(日) 10:00~12:00
- 場 所: 隠岐島文化会館 2階 青年研修室
- 講 師: 公益財団法人 しまね国際センター 仙田武司さん・岩田和美さん
- 対 象: 18歳以上
- 参 加 料: 無料
- 問合せ先: 日本語教室あいうえお (電話2-0592 担当:ふなだ)



あけぼの教室&都万笑福館 **報告**

ポッチャ交流大会

9月20日(水) 都万公民館にて、あけぼの教室と都万笑福館の43名で「ポッチャ交流大会」を開催しました。

皆さんが楽しくできるよう笑福館のオリジナルルールで8班に分かれ交流試合を行い、協力し声をかけ合いながらプレーしました。他のチームの応援やよいプレーがあると拍手をしたりと和やかに試合ができ、ポッチャを通して交流を深めることができました。



布施体育協会・布施公民館 **報告**

布施地区体育大会

10月8日(日) 秋曇りの白い空のもと、4年ぶりに「布施地区体育大会」を開催しました。

地区の方々に加え、北小、中村保育所の子もたちの参加もあり、予想以上に多くの方々が集まってくれました。

今年は半日開催となりましたが、地域の皆さんが一体となって賑やかに盛り上がり、久しぶりの体育大会を楽しみました。



幸齢者ふるさと学園 **募集**

隠岐ジオパークスポット巡り ~秋の体験会~

- 日 時: 11月24日(金) 9:00~12:00 (8:40集合)
- 集合場所: 五箇生涯学習センター
- 講 師: 斎藤正幸さん (隠岐ジオパークツアーデスク)
- 内 容: 今年は勝山城跡から銚子ダムなどをバスで移動しながら秋の景色を満喫します
- 対 象: 町内在住の概ね60歳以上の方
- 募集人数: 20名程度
- 参 加 費: 無料
- 持 ち 物: 雨天時は雨具持参
- 申込〆切: 11月14日(火)
- 申込み・問合せ先: 五箇公民館



幸齢者ふるさと学園 **報告**

ハンドマッサージ体験教室

9月7日(木) 五箇公民館にて講師に重栖千恵さん(COCOLO)をお招きし、7名の参加者と「ハンドマッサージ体験教室」を行い自宅でできるマッサージを学びました。

効果的な場所などを教えていただき、実際にマッサージを受け、日ごろの疲れを癒していただきました。



放課後子ども教室(布施公民館) **報告**

体操教室

9月25日(月) 放課後子ども教室「きたっこ広場」で、地元の方たちが布施公民館で毎週行っている体操教室に参加させていただきました。

イスに座ったままでできる簡単な体操ですが、少しずつ難しくなるので、頭と体を同時に動かそうとすると思うように動かず、おかしい動きになったりして、みんなで大笑いしました。

また運動ばかりでなく、合間にお喋りをしたりとても楽しい時間となりました。



都万公民館 **報告**

ロボットプログラミング教室

10月8日(日) 都万公民館にて「ロボットプログラミング教室」を行いました。

参加者6名で、隠岐青年会議所のメンバーと一緒にプログラミングキットの KOOV (クープ) を使って、オリジナルのロボットを組み立て色々な課題(コース)に挑戦しました。

3チームで障害物を避けたり、途中で落ちていたゴミを回収しながらゴールを目指しました。プログラミングが初めての人も試行錯誤し、楽しみながら課題をクリアしていました。

