

発行：中地区公民館 No.236

令和7年3月1日発行

地域情報誌

〒522-0053 彦根市大藪町2610 TEL/FAX 0749-24-0801 Nakachikukouminkan Communication

みなく～る



姿勢改善！
運動講座

からだに良い姿勢ってどんな姿勢？

～ひざ・こし・首などの痛みの予防と改善！～

3月12日（水） 13:30～15:00

自分で姿勢の調整をします。からだに良い姿勢は「若返り」「血流の改善」にもつながりますよ。
からだに良い姿勢を知って、無理のない範囲で毎日の生活に取り入れていきましょう。

講 師：由利 恵子さん 姿勢改善アドバイザー・日本武術太極拳連盟 A級指導員
ボディメイクインストラクター

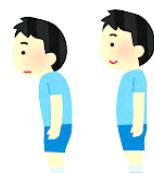


定 員：25人

参加費：無料

持ち物：ヨガマット（無い方はバスタオル1枚）・上履き
運動ができる服装・飲み物

申込締切：3月11日（火）



自分でプログラミングしたロボットを動かしてみよう！

3月29日（土） 13:00～16:30 （途中休憩あり）

1人1台のロボットを動かしながらプログラミングを学びます。

いろんなコースを走らせましょう。



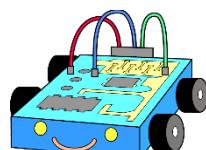
講 師：塩貝 芳樹さん・松井 誠さん・武 義治さん（認定NPOコアネット関西）

定 員：20人 対象：小学4年生～6年生 保護者も見学OK

参加費：無料 （使用するパソコンはこちらで準備します）

持ち物：筆記用具・上靴・飲み物

ノートPC（アップル非対応・OSはWindows7以上）、
個人所有（学校貸与は使用不可）のUSB端子のあるモバイルPCでもお使いいただけます。



申込締切：3月15日（土）

※申込受付は3月1日（土）9:00から先着順です。※申込方法 電話・窓口・FAXにてお願いします。

定員になり次第受付終了とさせていただきます。

中地区公民館 TEL/FAX 0749-24-0801

「姿勢改善・墨絵・プログラミング 参加申込書」

氏名	住所	電話	プログラミング	
			学年	PC持込み
			なし・有	

“みなく～る” 地域インフォメーション

墨絵 を体験!

3月 26日 (水) 13:30~15:30

墨絵教室 第2弾! 今回はチューリップやバラなどに挑戦してみましょう。

グラデーションがうまく表現できると楽しいですよ。

前回(1/11に実施) 参加できなかった方も、参加された方も、新しい事に取り組みたい方も、ぜひご参加ください。

講 師：小泉 英子さん

定 員：10人 材料費：200円 (用紙・墨液代)

持ち物：中筆(穂先3~4cmの筆)1本 ある方は、文ちゃん・フェルト地の下敷き・顔彩
汚れてもよい布2枚(フェイスタオルの大きさ1枚 ハンドタオルの大きさ1枚)

申込締切：3月15日(土)



平田おひさまプラン推進会議

子どもから大人まで、みんながつながるツール

『ひらた安心マップ』づくりが進行中♪

自治会、防災会、子ども会などから、平田学区内の
「防災・防犯」「安全」「ふくし」の情報を集約する他、
子どもたちの声を反映できるように、平田小学校5年生・6年生とマップづくりのためのワークショップも
実施しました。

『ひらた安心マップ』が完成したら、顔と顔がつながる楽しい企画を実行していきたいと考えています。

事務局：平田学区社協



“みなく～る” ギャラリー展

「色打掛とドレス」 3月 4日～3月18日

「布遊び モラ刺繍」 山川美江さん

3月21日～4月3日



「 C線上のアリア 」

湊かなえ 朝日新聞出版

今月もあります !! /3月

歌って楽しく健康に 21日(金) 13:30～15:00
にこにこひろば 5日(水) 10:00～11:30
ふれあい文庫 27日(木) 10:00～11:30

ほどほど

リユースポスト設置しています♪

学校必需品のご寄付のご協力を
お願いいいたします。

卒業後5年以内の制服や体操服
がおうちに眠っていませんか?
公民館では、リユースポストを
常時設置しています。



お問い合わせ先：Hot Hot～ほどほど～のメールまで

hodohodo.hikone@gmail.com



@hodohodo_hikone

公民館ご利用についてのお願いとお知らせ

☆公民館をより良くするためにアンケートを実施
しております。お気づきの点、ご要望などござ
いましたら3月31日までに受付カウンターに設置
のアンケート用紙にてご協力お願いします。

☆最近、忘れ物や靴の履き間違えが多数発生してお
ります。お帰りの際はご確認をお願いします。

☆イルミネーション募金 15,661円
ご協力ありがとうございました。

☆当館の広報紙「みなく～る」は

- ・中地区公民館インスタグラム
- ・彦根市ホームページ
- ・館のロビーに掲示・設置
にてご覧いただけます。
ご活用ください。



NAKACHIKUKOUMINKAN