

発行：中地区公民館 No.166

令和元年 6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



ダンボールアート



ダンボールで、スニーカーの小物入れを作ります。
一輪挿し・ペン立て・小物入れとしてお使いいただけます。
一緒にダンボールアートに挑戦しませんか？

日 時 6月19日（水）9:00～12:00
講 師 田中 和之さん
定 員 15名 材料費 300円
締 切 6月11日（火）



ストレッチ&歌謡エアロ

筋肉・血管が柔らかくなり、全身に酸素を巡らせ健康な体を維持しましょう！
懐かしの昭和歌謡を聞きながら、脳を活性化、踊って健康増進、歌ってストレス解消と
楽しみながら健康づくり。足腰のトレーニング効果がある運動など取り入れ、
ますます元気になっていただきます！

※タオルを使用します♪

講 師 竹井 英美さん フリーフィットネスインストラクター
日 時 6月26日（水）《 持ち物 タオル・飲物・上履き 》
① 全身回復ストレッチ&歌謡エアロ 9:50～10:50
マットの上に座ったり、寝転がります。肩こりや腰痛、疲労回復に効く
ストレッチを部位ごとにじっくりと行っています

② 椅子健康体操&歌謡エアロ 11:00～12:00
レッスン中は基本椅子に座って動きます



定 員 各回 30人 参加費 100円(資料・マット代含む) 締 切 6月18日（火）

「 ダンボールアート ・ 歌謡エアロ① ・ 歌謡エアロ② ・ 笑いヨガ 」参加申込書

氏 名	住 所	連絡先 TEL

※各講座申込受付は6月1日(土)9:00から先着順です。定員になり次第受付終了とさせていただきます。

【 問合せ&申込み 】 電話、または申込用紙にご記入の上窓口までお願いします。

中地区公民館 “みなく～る” TEL/FAX 0749-24-0801

“みなく～る” 地域インフォメーション



生活習慣病予防教室

～食を学んで元気な毎日～

糖尿病予防について学びバランスのとれた
メニューを作っていただきます。

日 時 7月9日(火) 9:30～12:30
(受付 9:15～)

内 容 お話と調理実習

講 師 田中管理栄養士・藤津保健師(彦根市健康推進課)
持ち物 エプロン、三角巾、筆記用具

対 象 金城学区の皆さん

場 所 中地区公民館 調理実習室

参加費 無料 定員 25名

申込締切 6月17日(月)

申込方法 電話またはFAXにて(氏名・住所・TEL)
下記 健康推進員までお申し込みください。

お問い合わせ・申込みは

健康推進員 吉田 恵子 TEL/FAX 24-5360



笑いヨガ(ラフターヨガ)



笑いの体操とヨガの呼吸法を組み合わせた新しい健康法です。

楽しく簡単に出来て気分が良くなります。一人で笑うより、みんなで笑うとより効果的です。いろいろな世代の方と楽しく過ごしてみましょう。

日 時：6月29日(土) 10:00～11:00

場 所：大会議室

定 員：30名(お子さまも可です)



持 物：上靴・飲み物・汗拭きタオル

講 師：植村 藤子・高木 井子・井崎 由樹子

6/26までに表面の申込書かお電話で申込みください。

歌って 楽しく 健康に♪ ~喉から元気に!~

日 時：6月8日(土) 10:00～11:00

元気な腰で歌いましょう～腰痛を予防する～

講 師：認定音楽療法士 樋水 昭宏さん
CELESTE(チェレステ)のみなさん

持 物：上靴、飲み物 参加費 無料

※参加申込みは不要です。

公民館では、夏の工作用にアイスの棒を集めています。
ご家庭にありましたら、ご寄附お願いします。



消防6分団だより

皆さん、こんにちは！第6分団です！

【活動報告】

3/16 2中隊合同訓練 野瀬川河口右岸

4/7 大藪町訓練指導

4/14 松原町建物火災 火災出場

5/15 本部員集中訓練激励・分団規律訓練

5/19 彦根市消防団入団式

5/25 大藪町訓練指導

5/26 金城団地訓練指導

Facebook [彦根消防団第6分団](#) もご覧ください(^^)/

石原裕次郎さん
出演作品です

映画の日

日時：6月14日(金) 13時30分～

場所：大会議室

参加費・申し込み不要 直接会場にお越しください。

図書だより



「深イイ話」で話題沸騰！すべての世代・立場の人にグサッと刺さる野々村語録。

「あの頃の自分にガツンと言いたい」

野々村 友紀子 作

産業編集センター

“みなく～る”ギャラリー展

「写真を楽しむ」中村 一雄 (木曜日クラス)

6月14日～27日

「七夕飾り」

6月28日～7月11日

サークル紹介について

今年度は、みなく～る紙面にてサークル紹介は致しまん。体験してみたい！募集しているサークルは？等ございましたら、直接中地区公民館窓口、またはお電話にてお問い合わせ下さい。彦根市ホームページには掲載しています。

6月の福寿大学

第2回 6/11(火) 10:00～11:30

「何をするにもよっこいしょ！」

第3回 6/21(金) 13:30～15:00

「再発見！滋賀の伝統的工芸品」

