

[illegible]

大盛況！！春のつどい

～健康になろうヨ！全員集合～

5月27日(水)、鴨池公民館の体育館は、活気と笑いに包まれていました。

自主学习グループ連絡会が主催した「春のつどい～健康になろうヨ！全員集合～」が開催され、100人を超える会員の皆さんの参加で、素敵な時間を共有しました。

講師である下園先生の軽快な掛け声や、笑いを誘う具体的で分かりやすい説明のもと、「笑顔で、楽しく、無理のない体操」を行いました。立って、椅子に座って、途中で休みながら…自身の体調や運動スタイルに合わせてストレッチを中心とした運動に汗を流しました。

一人で行う運動はもとより、多くの方と会話をしたり、同じ動きをしたりしながら行う運動もいいものだなと実感しました。そして、そこに笑いがあると、一段と元気が沸くのかもしれません。下記は、参加者の感想です。

楽しくて時間が過ぎるのが早い。いつもは膝が痛くて立っていてもしびれがくるが、楽に運動ができた。笑うことが体に良いし自分の枠を取っ払えて楽しい。

また、多くの方の感想に、運動後の爽快感や運動の楽しさ、笑いの効果が綴られていました。タイトルのとおり、「健康になろうヨ！全員集合」が達成できた春のつどいとなりました。



「鴨池地域はすばらしい！」



～530 クリーンシティ作戦～

『ごみは、ほとんどありませんでした。鴨池地域はすばらしいです。』ごみ拾い後に、たくさんの方の感想に書かれてあった内容で、公民館としても大変うれしく感じました。

5月29日(金)に、鹿児島法人会荒田支部、鴨池地域女性団体連絡協議会、鴨池ボランティアの協力をいただき、恒例の530 クリーンシティ作戦を実施しました。大変暑い日でしたが、80人を超える参加があり、熱中症に気を付けながら、約1時間の清掃活動を行いました。



競技場や公民館周辺は、ごみがとても少なく、参加した方々も、美しい町を実感できたようです。唯一、たばこの吸い殻が多かったことが残念だったという声も聞かれました。

これからも、地域のみなさんと、きれいな環境を大切にしていきたいですね。

鴨池公民館 前期講座紹介



体にやさしい
料理教室

塩こうじの作り方を教わり、発酵食品や旬の食材を使った家庭料理に挑戦しました。



ワードで
チャレンジ



ヨガ入門

簡単なヨガの実践をとおして心身ともにリフレッシュし、自分の体に意識を向けました。



くらしに役立つ
税教室



2～6歳児の
親子ヨガ

5月から開講した鴨池公民館前期15講座は、多くの方々の楽しく真剣に学ぶ姿がありました。講座をとおして、自分探し、自分磨きはもちろん、新しい仲間との出会いもあり、充実した活動となったようです。今後も、それぞれにあったスタイルでつないでほしいと思います。

9/1(火)から後期講座の申込みがスタートします。一緒に講座を楽しんでみませんか！