

あいさつと笑顔がいっぱいの伊敷公民館

公民館だより 伊敷 6月号

発行 鹿児島市伊敷公民館

発行日 令和4年6月1日

〒890-0008

鹿児島市伊敷5丁目7番40号

電話 099-220-1866

公民館は、あなたの「健康」づくりをサポートします！

6月、梅雨の頃となりました。毎年のことではありますが、「外で活動できない。」「気分が晴れない。」とお悩みではありませんか。

今月号は、伊敷公民館から、この時期だからこそ、皆様の「健康」づくりをサポートする情報を紹介いたします。

この機会に、自分のための「何か」を始めてみませんか。

「体育系自主グループ」について

伊敷公民館では、次のような様々な体育系自主学習グループが月2回、各2時間程度活動しています。

- バレーボール ○ソフトミニバレー ○バドミントン
- 卓球 ○ラージボール卓球 ○体操 ○新体操
- ミニソフトテニス ○グランドゴルフ ○フラダンス
- エアロビクス ○スポーツ吹矢

あなたも一緒に活動しませんか。お問い合わせは、公民館までどうぞ。 TEL 099-220-1866

「市民の時間」について 体育館を無料開放しています！

公民館では、下記により、毎月、体育館を無料開放しています。

- 一般：毎月第1日曜日 9:00～12:00 ※ 特定のグループでの占有はできません。
- 青少年：毎月第3日曜日 9:00～12:00 ※ 小・中・高校生は成人同伴でお願いします。

なお、利用される際は、必ず公民館事務室の許可を受けてください。

「健康づくり学習室」の活用について

公民館にはランニングマシンなどの健康づくりのための機器を設置した「健康づくり学習室」があります。1時間ほどの講習会を受講されれば、どなたでも無料で利用できます。

毎月2回、講習会を実施しています。6月は下記のとおりです。

日時：6月14日（火） 6月25日（土） 10:00～11:00

※ 講習会参加は、前日までの予約が必要です。 TEL 099-220-1866



【ご自身の「健康」を振り返る機会も大切です！】

＜「健康増進」川柳の応募について＞

県では「体験に基づいた健康に関すること」をテーマにした川柳を募集しています。日頃、健康増進のために取り組んでおられることを作品にしてみたいはいかがでしょうか。

＜内容＞ 川柳と住所、電話番号、氏名をA4用紙に明記すること。

＜提出方法＞ 送付先住所に送付するか持参。※8月12日（金）必着

＜問い合わせ・送付先＞ 〒890-0064 鹿児島市鴨池新町6-6

鹿児島県国民健康保険団体連合会 保険者支援課 保険者支援係

TEL 099-206-1034 FAX 099-206-1069



【子供たち、親子で楽しむ夏季講座のご案内】

＜募集期間は令和4年6月1日～6月20日です。(期日厳守)＞

| 種類 | 講座名 | 回数 | 開催日時・募集人数 | 学習内容 |
|----|---------------------------------|----|---------------------------|---|
| 少年 | 小学生の絵画教室 (4年生以上) | 3 | 7/25、27、29 9:00～11:00 | 表現の仕方について学びながら、楽しく絵を描く。 【準備】クレパス、水彩絵の具、鉛筆、ボールペン、サインペン、新聞紙、雑巾 【材料代】確認中 |
| | 小学生の作文教室 (4年生以上) | 3 | 7/25、27、29 9:30～11:30 | 文章で表現する楽しさを味わいながら、作文を書く。 【準備】ノート、筆記用具、作文用紙 作文にすることを考えてくること。 |
| | 《新規》 小学生のけん玉教室 (3年生以上) | 3 | 7/25、27、29 13:30～15:30 | けん玉のコツを学びながら楽しく上達を目指す。 【準備】屋内シューズ(サンダル・スリッパ不可) 筆記用具 スポーツに適した服装(ポロシャツ・Tシャツ・ジャージ・トレーナー等 ジーパンは不可) 水筒 【材料代】1800円 ※けん玉購入希望者 |
| | おかしづくり教室 (5年生以上) | 1 | 7/30(土) 9:30～12:00 | オーブンを使って、簡単なクッキーをつくる。 【準備】エプロン、三角巾、布巾2枚、クッキー型、筆記用具 【材料代】500円 |
| | 《新規》 わくわく科学教室 (3年生以上) | 1 | 7/29(金) 13:30～15:30 | 実験を通して科学の面白さを学ぶ。 【準備】なし 【材料代】無料 |
| 親子 | 親子で 川の生き物さがし | 1 | 8/6(土) 9:00～12:00 | ふるさと甲突川で生き物を探し、川の生物について学ぶ。 【準備】濡れてもよい服装と靴(裸足厳禁)、帽子、飲み物 |
| | 親子で アクセサリーづくり (七宝焼き) ※託児有 | 1 | 7/30(土) 9:00～12:00 | 特殊な絵の具を使って、オリジナルアクセサリーをつくる。(七宝焼き) 【準備】ティッシュ 近視・遠視の方は眼鏡等 【材料代】700円～1500円程度 |
| | 親子でピザづくり ※託児有 | 1 | 7/23(土) 9:30～12:00 | 生地から調理し、おいしいピZZAをつくる。 【準備】エプロン、三角巾、布巾2枚、筆記用具 【材料代】1200円程度 |
| | 親子で竹細工 【会場：竹産業振興センター】 | 1 | 8/20(土) 9:00～12:00 | 竹を使った作品(波縁六つ目編み籠)をつくる。 【準備】作業しやすい服装、手袋、マスク 【材料代】1000円～1500円 |



《申込み方法》 受講を希望される方は、左下1・2のいずれかの方法でお申込みください。

1 往復はがきによる申込み

- 往復はがきは、1人1講座に対し1枚必要です。
- 親子講座は、親子の氏名・年代(未就学児は年齢)を記入してください。

2 公民館窓口で申込み

- 返信用のはがきをお持ちになり、所定の用紙で申し込んでください。

※ 申込多数の場合は抽選です。
(受講料は無料ですが、材料費等は実費です。)

| 往信(表) | 返信(裏) | 返信(表) | 往信(裏) |
|-----------------------|-------------------------|-----------------------|---|
| 〒890-0008 63 往信 | 伊敷公民館 鹿兒島市伊敷五丁目七番四〇号 | 〒000-0000 63 返信 | 自分の住所 自分の氏名 |
| | 何も書きません | | ① 希望講座名 ② 氏名(フリガナ) ③ 年代 (小学生は学年) (未就学児は年齢) ④ 住所 ⑤ 小学校区 ⑥ 電話番号 ※託児有り講座の場合 (生後6か月以上) ⑦子どもの名前・年齢 |

【たくさんの応募をお待ちしております。】