

令和7年度の公民館での 講座やサークル

新たに、ヨガサークルと
健康マージャンが
ラインアップ

津房地区公民館
便り

| 講座（教室）名 | 代表者 | 講師 | 開講日時 |
|-----------------|-------|--------|----------------------|
| 油絵教室 | 元永 淳一 | 永田 知徳 | 毎週火曜日 9:00~12:00 |
| 編物教室 | 尾上 忍 | 上鶴 見恵 | 第2・4水曜日 12:00~16:00 |
| チューブ体操 | 宮川 幸代 | 柚木 フジ子 | 毎週金曜日 13:00~14:00 |
| 料理教室 | 安部 照美 | 岩男 壽子 | 偶数月の第3水曜日 9:00~13:00 |
| Good Job! (英会話) | 佐藤 淑子 | 西山 マリ | 第3金曜日 13:00~16:00 |
| 高齢者学級 | 平城 和子 | 平城 和子 | 毎週木曜日 13:00~16:00 |
| サロン年中夢求 | 平城 和子 | 平城 和子 | 第4木曜日 13:00~16:00 |

| 自主サークル名 | 代表者 | 講師 | 実施日時 |
|-----------------|-------|-------|---------------------|
| 安心院囲碁教室 | 衛藤 和幸 | | 第1・3土曜日 13:00~16:00 |
| Good Job! Kids! | 佐藤 淑子 | 西山 マリ | 第2・4土曜日 13:00~16:00 |
| ヨガサークル | 後藤 幸子 | 富家 美保 | 第1・3月曜日 13:30~15:30 |
| ふれあい運動教室 | 井福 英寿 | 安倍 斉 | 毎週水・土曜日 18:00~20:00 |
| 健康マージャン | 井福 英寿 | | 第1・3水曜日 13:00~16:00 |

編集・発行
津房地区公民館

電話番号
48-2001



ヨガサークル



健康マージャン用のテーブル2卓を、まち協の岡事務局長が「あんき工房」で作ってくれました。4月から始めます。ルールも「いち」から一緒に覚えていきましょう。

公民館では、上の表のような講座

（教室）やサークル活動が行われています。

今はやりの AI に「元気で長生きするための10カ条」を尋ねると…①家庭や地域で役割や趣味を持つ ②食事を楽しむ ③体を動かす ④かかりつけ医や保健師など専門家と連携して心と体の健康をたもつ ⑤積極的な考え方をする

4月から本格的に始まりますが、1月から津房公民館での活動を始めています。毎回、十数名が水筒とヨガマットを持参しての参加です

⑥ストレス解消をはかる ⑦良い睡眠をとる ⑧定期的に健康診断を受ける ⑨趣味や活動をもつ ⑩人間関係を大切に、孤独をさけると出てきました。

公民館でのサークル活動に参加する「ことで「長生きの秘訣」のいくつかは補えるのではないのでしょうか？

特に「田舎のおいさん」は長年、『仕事』に頑張ってきたが故に「楽しむ」「遊ぶ」ということになじみがないのかもしれませんが、これまで頑張ってきたからこそ、何か楽しいことをして、老後の人生を豊かに過ごしてしてほしいなと思います。

48-2001にお電話ください！

左記のご家庭より香典返しをいただきました。御礼申し上げますとともに、ここに紹介させていただきます。
丸田 西村 和子様
（ご主人様
西村 寿様ご逝去）

御礼



今年も「ひな人形」を飾りました。→
 「昔は箱から出して飾りよったけど…」と公民館に来られた方がおっしゃっていました。
 みなさんのお家にも「眠ったお雛様」があるのでは？高価で貴重な財産です。飾ることで虫干しになるのではないかと思います。たまには、「出して」あげてください。



3月23日(日) 午後1時～ 第6回「茶飲みの市」



昨年3月のバザーの様子

ひな人形もご鑑賞ください！

各地区の老人クラブの会合でもお願いをしましたが、バザー用品を募集しています。各家庭の物置や押し入れに入れたままになっていて、「もう使うこともないだろう」と思われる物品がありましたらご出品願います。

最近、津房地区まちづくり協議会に移転前の住居の片付けの依頼があって、その際に

出てきた未使用の品々を提供いただきました。物価高騰の折、激安価格で販売いたします。私も数十円で購入したバスタオルを車に荷物を積む際の敷物にしたり、50円で購入したジャケットを羽織ったりしています。

かつては、小学校や中学校でPTAが子どもたちの活動費の足しにとバザーやリサイクル品回収をしていましたが、少子化や行事精選、働き方改革などの理由でもう行っていないところはありません。

少しでも多くの方が公民館に、足を運んでくださり、「交流」が深まればと思ってバザーに取り組んでいます。下の写真は今のところ公民館に集まっている物品の一部です。その他、ハンカチやタオルが多数あります。使っていないヘアアイロンもあります。

フェイスタオル ↓ たくさんの方のご来館をお待ちしています！



こたつマット ↓



コーヒー？カップ →



鍋や
フライパン ←



今回はフリーマーケットと不用品のバザー
 ↓
 家庭で使わない(だろう)贈答品などありましたら、
 公民館に寄付してください！
 三月一四日(金)締め切り



そげなもんで
 良いんなら
 もって行っちゃ
 るで！