

平城公民館だより No.198

発行：平城公民館 〒798-4110 愛南町御荘平城2123-1

電話番号 0895-72-1011 (FAX兼) 休館：毎週金曜日、祝祭日、年末年始



ゆがみ矯正、正しい姿勢

11月2日 健康づくり(ピラティス)教室



ボールを挟んで、内太ももの筋肉(内転筋)を意識した動きの説明



ピラティス指導する吉良さん

ピラティスとは？

ピラティスは、1920年代にドイツ人のジョセフ・ピラティス氏が考案したエクササイズで、ヨガが腹式呼吸を意識して体のバランスを整えるのに対し、ピラティスは胸式呼吸で行い、体幹やインナーマッスルを鍛えてバランスのとれた体にするを目的としています。



宿毛市のピラティスインストラクターの吉良恭子(通称:キラキョン)さんに、正しい姿勢を作るためや背骨のゆがみに効く動きなどを、分かりやすく丁寧に指導してもらいました。参加した15人のうち初体験の方から「ヨガと違うけど良かった」「筋肉にすごく効いて、姿勢が良くなったと思う」などの感想がありました。大好評のため、毎月1回定期開催する予定ですが、来年1月まで申込みがいっぱいです。大変申し訳ありません。2月からのレッスン申込みは、12月下旬から開始しますので、しばらくお待ちください。

花や植物、ハガキに描こう

10月9日 ハンドメイド(絵手紙)教室



宇和島市の山中慶子さんの指導で、絵手紙教室を行いました。参加した22人は、自由に楽しく真剣に描いていました。

ゲームも楽しむEnglish

11月10日 英会話教室



10月の教室から中学3年生の女の子が英会話教室に参加しています。岡澤エディ講師をはじめ、大人の受講生たちに大変喜ばれ、いつも輪の中心的存在で、みなさん楽しく仲良く英語で語っています♪



パンジー待ちました

11月15日 花いっぱい運動(平城商店街)



平城商店街は、店頭の県道沿いに季節の花を植え、街の環境美化に努めています。今年は例年より夏に植えた花がもたなかったため、皆さん冬の花を待ちました。代表の菊池美佐子さんと娘さんや、久能さんに各店舗への花の苗配布にご協力いただいております。いつもありがとうございます♪ 花壇の花植えは、11月21日・22日・28日の予定です。

12月行事予定

- | | |
|----------------------------|----------------------------|
| 1日(水) ピラティス教室 19:00～ | 18日(土) こども生花教室 13:30～ |
| 3日(金) 御荘中スパルタスロンお接待 | 19日(日) 公民館清掃 9:30～ |
| 8日(水) ハーモニカ教室 13:00～ | 19日(日) デジタルミュージック講座 15:30～ |
| 8日(水) 英会話教室 19:30～ | 21日(火) イスヨガ教室 19:00～ |
| 11日(土) こども茶道教室 10:00～ | 22日(水) 英会話教室 19:30～ |
| 15日(水) デジタルミュージック講座 19:00～ | 25日(土) こども茶道教室 10:00～ |
| | 26日(日) 平城貝塚再発見講座② |
| | 28日(火) こども生花教室 13:30～ |

※予定する各種行事は、感染拡大防止により中止または延期となる場合があります。関係者には随時お知らせします。

※こども茶道教室は、御荘文化センターで行います。

編集後記

県内や全国的に新型コロナ感染者が減り、外出の機会が増えたと思います。11月は愛南町文化祭を分散日程での作品展示や無観客の発表撮影など、例年とは違う形で開催されました。平城公民館で活動する各種団体の皆様は、今まで以上に熱心に練習をされてきました。これから寒くなり外出の機会が減りますが、盛りだくさんの公民館事業をご用意して、皆様のお越しをお待ちしています(*^^*)…小川

新聞・雑誌・ダンボール・廃乾電池の収集日

12/1(水) 御荘中学校前

12/2(木) 平山・長洲・長崎・貝塚・

八幡野集会所・御荘文化センター

12/7(火) 寺新町・和口第2・節崎・馬瀬・深泥集会所・和口町営住宅駐車場・馬場消防詰所横

