



平城公民館だより

No.230

平城公民館区（17地区）

世帯数：2,251世帯

人口：4,508人

令和6年8月1日現在

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 72-0155)

休館：毎週金曜日、祝祭日、年末年始

美味しいカラフル団子

8月4日 みんなの料理教室 「おやこの食育」



猛暑のなか、30名の親子は、愛南町食生活改善推進協議会の指導で調理実習を行いました。3つの班に分かれ、野菜をたっぷり使ったおかず(主菜・副菜)と、カラフル白玉フルーツポンチの3品作りしました。子供たちに人気のカラフル団子は、白玉粉に野菜ジュースを混ぜて色付けします。子供たちから「また作りたい」「家でもお手伝いしたい」などの感想があり、親子や友人との調理体験や美味しいランチを食べたことは、夏休みの楽しい思い出の一つとなったことでしょう(*^^*)

食生活改善推進協議会の運本さんの講話



えーっ！不安定ポーズで改善

健康づくり教室「ピラティス」

講師の吉良恭子さん



平城公民館主催の3つの健康づくり教室は、どれも非常に人気が高く、その1つである「ピラティス」は、今年度16回の開催を予定しています。8月6日に参加した19名は、暑い夜でしたがエアコン温度を27度にして、少し汗ばむ程度に体を動かしました。不安定なポーズに四苦八苦していました。10月は、1日と29日の2回開催します。まだ体験されてない方や興味のある方は、ぜひ一度お友達と一緒に参加してみませんか。「ヨガ」「お灸体験」も大人気です♪

体が軽くなった♪夜♪

8月20日 健康づくり教室
「美トレウォーク」



公認スポーツリーダー原田宣行さんの指導により、姿勢よく歩くための体操「美トレウォーク」を教わりました。お尻まわりの筋力アップや、腕の振りをよくする肩と肩甲骨のほぐしを行い、片足立ち10秒・30秒・1分に挑戦しました。片足立ちのコツは、上げている足の骨盤(お尻)を少し高く上げることで、やってみると、非常に立ちやすかったです。参加者11人は室内を歩いて、体操前後の違いを感じてもらいました♪

公民館でフードパントリー

9月11日(水) 13時30分～

フードパントリーとは、個人の方から企業(フジ・JA)へ寄付された食品を、生活に困っている家庭や支援団体へ無償配布する場所(分け合う活動)です。食を通じた「おたがい様」の助け合いやつながり、「食品ロス削減」となる活動は、愛南町社会福祉協議会(73-7776)が行っています。平城公民館へぜひお越しください。

お渡しできる食料品

お米・カップ麺・レトルト食品・調味料・お菓子など

エコバックをご持参ください。来館時間により、お渡しできるものが限られます。



お受けする食料品(寄付)

缶詰・カップ麺・レトルト食品・調味料・お菓子などの余剰食品

賞味期限1カ月以上のもの、未開封、日本語表記、常温で保存可能なものに限りま。

9月 行事予定

※警報等により中止または延期する場合、関係者には随時お知らせします。

3日(火) ピラティス教室 19:00～
8日(日) 平城貝塚再発見講座 10:00～
17日(火) ヨガ教室 19:00～
18日(水) ハーモニカ教室 13:30～
21日(土) こども生花教室 13:30～

22日(日) アーチェリー体験 9:30～
24日(火) お灸体験教室 19:00～
21日/28日(土) こども茶道教室 10:00～

※アーチェリーは旧西海中学校体育館で、茶道教室は御荘文化センターで行います。

編集後記

町内で、新型コロナウイルスの感染が拡大していた7月末～8月頃、私も夫と2人で感染して10日ほど休暇をもらいました。息子に感染しなかったのが良かったのですが、皆様はどのように過ごされましたか？家族や友人と楽しい夏を過ごされましたでしょうか？大雨のあとも猛暑が続いています。エアコンや扇風機を上手く使って、熱中症対策をお忘れなくお過ごしください。…小川

新聞・雑誌・ダンボール・廃乾電池の収集日

9/3(火) 御荘中学校前

9/4(水) 平山・長洲・長崎・貝塚・

八幡野集会所・御荘文化センター

9/5(木) 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

