



平城公民館だより

No.231

平城公民館区（17地区）

世帯数： 2,250世帯

人口： 4,500人

令和6年9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

つつるピカピカの石

9月8日 平城貝塚再発見講座 「勾玉づくり」



今年で5回目となるこの講座は、小学生14人と保護者など合わせて19人が参加しました。愛南町文化財活用サポーターの吉田貴子さんから平城貝塚で発見されたアクセサリーの話聞き、その後、色とりどりのまが玉を作りました。この日は、松山市考古館の梅木謙一館長さんをご厚意で協力してくださり、縄文から弥生時代のお話も聞くことができました。小学生は実物の土器を触りながら、興味深く聞き入っていました。小学生から「まが玉は思ったより難しかった」「ピカピカに磨いた」などの感想があり、丁寧に作ったまが玉に満足していました。

考古館の梅木館長



講師の吉田貴子さん



大人気♡リラックス効果

健康づくり「ヨガ」教室



講師の野田恵子さん



平城公民館
健康づくり教室「ヨガ」

回覧

効果を実感！
股関節の可動域を上げる！
魔法のヨガ



令和6年11月11日 13:30～14:30

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 股関節の痛み、違和感
<input type="checkbox"/> 下半身の冷え、むくみ
<input type="checkbox"/> 腰痛、膝痛
<input type="checkbox"/> 階段の上り下りがすぐに疲れる | <input type="checkbox"/> 骨盤のゆがみ
<input type="checkbox"/> 便秘
<input type="checkbox"/> ほっこりお腹 |
|---|---|

参加費 300円

初回お試し1回無料

20人（初回の方優先）

平城公民館（交流室）

愛南町御荘平城2123-1

申込期間：10月1日～11月1日

タオル・飲み物・ヨガマット
の準備が必要です。
※お申込みと参加決定とは別です。参加申込み
時にお伝えください。公民館で準備します。

担当講師
イスヨガインストラクター
野田恵子先生

平城公民館1F E 5号アクト
から参加者連絡して申し込みできます。

お申込み・問い合わせ先

平城公民館主催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「ヨガ」は、定員40人で御荘文化センターを使用して開催しました。9月からは、講師の都合で火曜日の開催となり、平城公民館で定員20人でを行っています。

そして11月は、昼に参加できる方のために13時30分～のヨガ教室を企画しました。まだ体験されてない方や興味のある方は、ぜひ一度参加してみませんか♪タオル2枚必要です。

思いどおりに的中した!?

9月22日 第4回アーチェリー体験



令和3年度から始めたアーチェリー体験は、年1回、愛南アーチェリークラブ代表の埜下正さんによる指導と、クラブ会員皆様の協力で開催しています。参加した小中学生9人と大人5人は、蒸し暑い体育館のなかで、真剣に的を狙っていました。参加者は「中心より高いから下を狙うと左にそれる」などと質問し、軌道の原理を教わっていました。練習後の記録会は1人10射(100点満点)で、5射(1エンド)を2エンド(2回)繰り返して合計得点を競いました。中学1年生の猪野武史くんは、88点で優勝しました(*^^)v



頑張ってます！南高生

南宇和高校の総合探究「遍路班」



アドバイスを参考に、これから修正します。

お遍路マップ in 愛南町

<p>観自在寺</p> <p>本願寺御坊 南無阿弥陀仏 堂宇は平安時代800年につくられた。堂裏に石の井戸がある。</p>	<p>来迎寺</p> <p>本堂、阿弥陀如来 加藤頼朝公の墓 堂宇は徳川幕府 建立された。境内に石の井戸がある。</p>	<p>興禅寺</p> <p>三徳の堂宇は不明、1800年に火災により焼失。現在地に移転した。大徳の石の井戸がある。</p>
<p>御荘焼田窯跡</p> <p>寛政から明治にかけての窯跡。この窯で作られた土器は、現在でも古道具として人気がある。</p>	<p>松軒山</p> <p>歴史から美しい景色を楽しむことができ、紅葉も美しい。また、松林の風景も美しい。</p>	<p>遍路の歴史</p> <p>当時、四国8ヶ所を巡るのには大変な労力がかかるといわれていた。しかし、自分たちも自分の旅を歩きたい。その思いが、遍路の歴史を築いてきた。</p>

御荘ミニ四国巡り(八十八体のお地藏さん参り)に使う地図を、南高2年生の遍路班が制作しています。9月13日の授業では、盛文堂の佐々木誠さんから、作り方のコツを指導していただきました。1月完成を目指して真面目に取り組んでいます(*^^)v

10月行事予定

- 1日(火) ピラティス教室 19:00~
- 12日(土) 絵手紙体験教室 13:30~
- 15日(火) ヨガ教室 19:00~
- 22日(火) お灸体験教室 19:00~

※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。

- 26日/30日 ハーモニカ教室 (御荘文化センター)
- 5日/19日(土) こども茶道教室 (平城公民館)
- 26日(土) こども茶道教室 (御荘文化センター)
- 19日(土) こども生花教室 13:30~

※上記の行事は、文化祭練習のため会員の活動となります。

編集後記

朝晩が涼しくなり、虫の鳴き声も聞こえます。運動会・敬老会・お彼岸が終わり、これから自分の時間が持てますね。読書・運動・芸術、何をしますか?何を始めますか?私は、ホームベーカリーで米粉パン作りを始めました。室内温度が高いせいか失敗を繰り返し、夫と息子にあきれられています。日中は暑い日もありますが、夜間は風邪予防してお過ごしください。公民館でお待ちしています♪…小川

新聞・雑誌・ダンボール・廃乾電池の収集日

- 10/1(火) 御荘中学校前
- 10/2(水) 平山・長洲・長崎・貝塚・八幡野集会所・御荘文化センター
- 10/3(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

