

宮崎の風

宮崎公民館だより No.142
発行日：令和4年5月1日
発行：宮崎公民館
千葉市中央区宮崎2-5-22
電話：263-5934
館長：桶田智弘

楽しい体操で元気いっぱい！ 3B体操「親子DEチュー♡」全2回

6/28(火)、6/30(木) 10:00~11:00

定員：1歳～未就学児と保護者 5組
持ち物：上ばき、水分補給用の水
募集期間：6/2(木)～20(月)



アイドルダンス体験教室 全3回

7/18(月)、7/25(月)、8/1(月) 15:00~17:00

真夏の冒険！アイドル体験してみる？

定員：小学3年～中学生 10人
費用：無料

持ち物：上ばき、タオル、着替え、水分補給の水
募集期間：6/2(木)～30(木)

絵てがみ体験教室

7/21(木) 9:30~11:30

大好きな人に絵てがみで暑中見舞い書いてみよう！

定員：小学3年～6年生 10人
費用：200円

持ち物：書道セットと絵の具セット、水分補給の水
募集期間：6/2(木)～30(木)



各講座の申し込み方法 ※応募多数の場合は抽選です

① メール：必要事項（講座名、日程、氏名、住所、年齢・学年、電話番号）

を明記して oubo.miyazaki@ccllf.jp まで送信ください。

または右のQRコードから申し込みください

② 窓口：宮崎公民館2階窓口（年末年始を除く、9:00~17:00）

問い合わせ先：宮崎公民館 ☎ 043-263-5934



ポッチャ体験会

4月22日（金）、第1回目のポッチャ体験会が無事に終わりました。

1時間で5試合は正直厳しいかなと思いましたが、OPEN ちばさんと参加者の皆さんの協力のもと、実にスムーズに運ぶことができました。そして皆さんとっても上手で本当にびっくり！次回も楽しみです！



利用者さんから 2



山吹草とクリスマスローズ

先日、再び他の利用者さんから山吹とクリスマスローズの鉢をいただきました。

山吹草は、山吹によく似た花ですが、山吹とは、科が違う植物なのだそうです。

クリスマスローズは、ヨーロッパでは、クリスマスのころバラのように咲くため、この名前がついたそうです。

本館2Fロビーでご覧ください。



消毒のお願い

令和4年5月より、机・イス・床・ドアノブ等の消毒は利用者の皆さまにお願いいたします。消毒剤は、塩化ベンザルコニウムを200倍に薄めて使用しています。皮膚の殺菌に使えるものなので、手袋は必要ありません。

詳しくは宮崎公民館の窓口にお尋ねください。

（年末年始を除く9時～17時）



理科好き館長の



水やりタイム



年を取ったせいか、最近右肩のつっぱりと痛みがひどくなってきたため、整形外科へ行って検査をしていただきました。結果は、少しきつい肩こりとのことでした。

原因としては、肩甲骨を支えていたまわりにある筋肉（僧帽筋、菱形筋、前鋸筋など）が衰えることで、肩甲骨の位置が不安定になって下に落ち、肩にある僧帽筋が常に引っ張られているために痛みを感じているのだそうです。病院で肩甲骨まわりの筋肉を鍛える運動を教えられ、ただいま実践中です。

常々、運動不足は感じていたのですが、実際に指摘されると、少し考えなければと思います。たまに、こっそり、本館の体操サークルさんに混ぜていただこうかな…。