

椿森公民館だより

< 6月号 > 水無月



令和4年 6月1日
椿森公民館
中央区椿森 6-1-11
043-254-0085

《 色とりどりのフラワー 》

～ お花の笑顔で、お迎えます ～



～ 大内会長と花苗植えメンバーのみなさん ～

5月20日(金) 今年もクラブ連絡会の方々に協力いただき、敷地内の除草作業と花苗の植え替えを実施しました。花壇とプランターに可愛いお花を植えていただきました。本当にありがとうございます。これから初夏を迎えますが、色とりどりの花で公民館を着飾ることができました。来館される皆様から「きれいね。」とお言葉をいただき、毎日の手入れに励みができます。公民館を利用される皆様が心なごみますよう、愛情を注いでいきたいと思います。



【主催事業の報告】

◆スマホ入門教室 5月9日(月)・16日(月)
ドコモ千葉の齋藤講師と渡辺アシスタントにより、基本操作とインターネット・アプリについて楽しく学ぶことができました。



～わかりやすく丁寧に教えてくれました。～

◆ティップスタードーム見学会 5月18日(水)



～ご覧ください。満面この笑顔！～

地域の皆様をお誘いして、千葉公園競輪場跡地に建設された「TIPSTAR DOME CHIBA」への遠足を実施しました。初夏の新緑を愛でながら入場口前に勢ぞろい。皆さん元気な笑顔があふれました。場内見学では、次々に現れる最新設備に目が釘付け。(株)JPFの邊田さんやトレーニング中の競輪選手のガイダンスに皆さん、興味深く楽しそうに耳を傾けました。



【特集】クラブ連絡会(各サークル)紹介

コロナ禍に負けないで、感染症対策をしながら、心も体も元気に仲間づくりに励むクラブ連絡会のサークルを紹介して参りたいと思います。毎月2団体ずつ裏面にて順次掲載いたします。

クラブ連絡会 サークル紹介 NO1 今月は体操系2団体を紹介します。

☞詳しくは、椿森公民館までお問い合わせください。

経絡体操の会

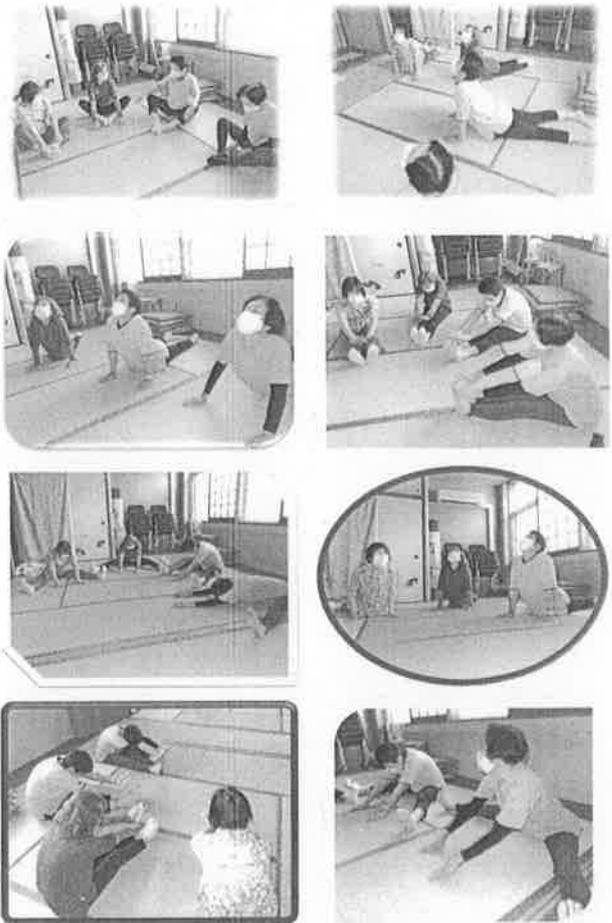
【2020年 4月発足】

丹田呼吸法を基本に経絡に気の流れを良くする東洋体操です。



いつも元気に過ごせるように、健康年齢を若返らせる体操に
仲よく取り組んでいます。

活動日 第2・4 火曜日 午後2:00 ~ 4:00



健康体操クラブ

【平成2年 2月発足】

椅子に座ってDVDを見ながらの体操です。☺健康笑顔！



2種類の体操を行っています。

- ①健康長寿に欠かせない「かむ」「飲み込む」「発音する」といったお口の機能を鍛える体操
- ②身体をしなやかにして、転倒しない体を作る体操

活動日 毎週火曜日 10:00 ~ 11:00