

公民館生涯学習教室「寿大学・女性学級」開講式

「ディスコン教室」開催！

前期健康・生涯スポーツ教室「ディスコン」は7月5日（火）・12日（火）に中央公民館で開催されました。

ディスコンは、小さな円盤を投げ得点を競う簡単なスポーツなので、健康・体力づくりに適しているスポーツです。



参加者は和気あいあいとプレーを楽しんでいました。▲ポイントめがけて！

護身術教室

7月20日（水）、余市警察署の職員を講師に迎えて公民館文化教室「護身術教室」が開催されました。

はじめに護身術の心得について学び、その後は腕を掴まれたときや馬乗りになられた際の対処法についてレクチャーしていただきました。



▲向かい合った状態で！

よいちっ子オリンピック開催

スポーツを楽しみ、健全な心身の発達と総合的な体力（走る・跳ぶ・投げる）の向上を目指し、『よいちっ子オリンピック（陸上競技会）』は、町内小中学生・スポーツ少年団員が参加して下記のように行われます。

当日は、選手の皆さんへの温かい声援をお願いします。

期日 9月25日（日）

会場 運動公園陸上競技場

競技開始 午前9時

競技種目 短・中距離走、走幅跳、走高跳、ジャベリックボール投げ、リレー

＝寿大学・女性学級の皆さんへ＝

<寿大学 今月の学習>

第6回学習講座『研修視察旅行』“法隆寺国宝展鑑賞の旅”

日時 9月15日（木）午前9時～午後12時40分

見学場所 道立近代美術館

<女性学級 今月の学習>

第6回学習講座『すてきな折り紙』

日時 9月26日（月）午後1時30分～午後3時

場所 中央公民館301号室

講師 新井田勢津子さん

持ち物 ハサミ、スティックのり

後期「健康・生涯スポーツ教室」の申込受付を開始します。

種目	場所	開催日	内容
ウォーキング (定員15名)	町内一円コース	9月29日（木） 午前10時～12時	町内一円コースを歩きます。
軽登山 (定員10名)	シリバ山	10月6日（木） 午前10時～12時	スキー場を横切って（八十八ヶ所）四十三ヶ所より遊歩道→山頂 295.6mを目指します。
ディスコン (定員12名)	中央公民館	12月6日（火） 午前10時～12時	無理なく、参加者同士で楽しく勝負します。円盤をポイントめがけて投げ合う競技です。
モルック (定員12名)	中央公民館	12月13日（火） 午前10時～12時	モルックと呼ばれる棒を投げ、木製のピンを倒して得点を競う競技です。
歩くスキー (定員15名)	ジャンプ台 周辺特設 コース	1月17日（火） 1月24日（火） 1月31日（火） 午前10時～11時30分	特設コースで、冬を感じながら無理なく歩くスキーを行います。
かんじきウォーキング (定員10名)	日程については、令和5年2月号広報にてお知らせします。 教室は1回の予定です。		かんじきを履き、雪上の不整地をウォーキングします。

【対象者】 町内在住の方

【料金】 無料

【受付日時】 9月5日（月）～随時受付 午前9時～午後5時（土、日、祝日を除く）

【申込方法】 中央公民館窓口または電話で申込みください。（申込教室名、氏名、住所等連絡先をお伺いします。）

教室参加者へは、後日ハガキにて詳しい日程等をお知らせします。

【その他】 事故・ケガの場合、主催者側で責任を負いかねますので、必ずご自分で傷害保険に加入してください。万一の事故に際しては自己責任にて処理することを誓約願います。また、教室の様子等撮影した写真や動画を社会教育課のSNS（YouTube・Twitter・Facebook）に投稿する予定となっておりますので、ご了承ください。

【問合せ先】 教育委員会社会教育課（中央公民館内）大川町4丁目143番地 ☎23-5001

※各教室は、定員になり次第締め切ります。なお、荒天や風水害等や申込人数が少数の場合及び、新型コロナウイルス感染症の情勢により中止することがありますのでご了承ください。

介護予防講話～フレイル予防～

7月14日（木）、寿大学第4回学習講座「介護予防講話」は、公民館の事業をサポートしている「地域の『公民館』元気プロジェクト」に協力をいただいで開催され、16名の大学生が参加しました。

講座では、フレイルとはどんな状態なのか、予防に欠かせない“指輪っかテスト”などのセルフチェック方法などを講師の水間知子さんから教わりました。



▲フレイル予防にもなるジャンケン体操



▲血管年齢の測定

音楽療法の体験

女性学級第4回学習講座「音楽療法の体験」は7月11日（月）に開催され、17名の学級生が参加しました。

はじめに音楽療法のさまざまな効果について学び、その後は手足を動かしながら歌ったり、いろいろな楽器を手にして鳴らしたり、ハンドベル演奏に取り組んだり、実際に行われている音楽療法を体験しました。



▲みんなで懐かしい曲を！



▲楽器を手にして



図書館のすてきな窓

問合せ 図書館 ☎22-6141

<https://www.yoichi-lib-unet.ocn.ne.jp/>

開館時間 午前10時～午後6時30分

あおぞらとしゃかん

図書館の中から飛び出して、青空の下で楽しい絵本の読み聞かせを行います。

日時 9月11日（日）午前11時～

対象 幼児～大人

場所 図書館横広場

（雨天時は図書館2階視聴覚室）

締切 9月9日（金）まで（電話可）

自由参加です。時間までにご来館ください。

今月の展示ケース「気になる西洋料理のきのこ」

町内在住の方からお借りした写真や資料を使って、秋の味覚「きのこ」を存分に楽しめる展示を行っています。

展示内容に合わせた特集本も置いてありますので、ぜひ見に来てみてください！

※10月末までの展示予定です。

おはなしかい

毎月変わるテーマに合わせた絵本の紹介や、楽しい読み聞かせを行います。自由参加です。

日時 9月10日（土）・24日（土）

午前11時～

場所 図書館1階おはなしコーナー

今月のテーマ「ライオンがおがお」



アルツハイマー月間 \*保険課コラボイベント

9月の「アルツハイマー月間」に併せて、認知症に関する本の展示を行っています。今回、並べている本は、このイベントのために購入した新刊です！9月中は展示のみですが、10月からは貸出を開始しますので、ぜひご利用ください。

他にも、多数のイベントが開催されますので、詳しくは保険課のページをご覧ください。

ブックスタートフォローアップ事業

ブックスタートを終えたお子さんを対象に、年齢にあった絵本選びのコツや手遊びなどをお伝えするイベントです。ぜひご参加ください。

日時 9月25日（日）午前11時～

対象 おおむね1歳～3歳くらいまでのお子さん

定員 20名（先着順）

場所 図書館2階視聴覚室

締切 9月23日（金）までに申込みください。

（電話可）

木曜映画会・こどもえいがかい

毎週木曜日、第1・第3土曜日に、図書館2階視聴覚室で、楽しい映画を上映中！

詳しい上映作品は、図書館のホームページをご覧ください。

今月の休館日 毎週月曜日、9月30日（金）は図書整理日