

# 板鼻公民館だより

5月号



電話 382-4967 FAX 382-4924

発行日 令和6年5月8日

◆新緑が美しくなり、日々過ごしやすい季節となりました。

公民館では、地域の皆さんが気軽に楽しく学べる講座を開催できるよう準備をして参りますので、新しいことにチャレンジするよう奮ってご参加ください。

## 第1回 ふれあい学級（板鼻地区人権教育推進委員会と共催）

◎人権教育研修会◎

募集

「楽しく学ぶ！認知症予防講座

（介護の不安を解決！今から知る・今日から始める介護のそなえ）」

【日 時】 5月27日(月) 14:40 開始予定(人権教育推進会議総会終了後)

【場 所】 板鼻公民館 2階講義室

【講 師】 明治安田社員

【申込み】 公民館窓口または電話(TEL382-4967)で5/13(月)から  
受付けますのでお申し込み下さい。



## 第2回 ふれあい学級「きれいな花を長く楽しむガーデニング①」

【日 時】 6月6日(木) 9:00~11:00

※雨の場合は、6月10日(月)に延期

【場 所】 板鼻公民館駐車場

【定 員】 10人

【服 装】 花の植え替え作業ができる服装

【持ち物】 軍手、タオル、日除け用の帽子類

【講 師】 板鼻グリーンネットの皆さん

【申込み】 公民館窓口または電話(TEL382-4967)で5/20(月)  
から受付けますのでお申し込み下さい。

募集

参加者全員に花の苗と  
おしゃれなジョウロを  
プレゼントします☆  
初めての方、大歓迎です

植え方で花持ちが全く違います。健康的に花を保てる土壌の改良や植  
え方の手順をプランターや花壇を使って紹介します。  
地域の皆様のご参加をお待ちしております🌸



## 主催教室 めざせ筋骨美人教室 パート 2 が始まりました！

報告

昨年大盛況だった渋川先生の教室が、今年度も主催教室で 4 月19日 (金)から全 10 回の日程で始まりました♪

生活習慣病やフレイルの予防には、やはり歩くことと筋トレが有効だそうです。広げる・回す・衝撃を与えることで転倒防止&姿勢改善&体がすごく楽になります！体を動かして、笑って、心身ともに若返りましょう😊



## 🚗 公民館からのお願い 🚗

板鼻公民館駐車場を利用する時や通り抜けする際は、利用者等や駐車車両等に充分気をつけ、速度を落として安全に走行して下さい。

また、駐車場内では、特に小さな子どもさんにも注意していただき交通事故等のないようにしましょう。

