

夜久野地域公民館だより10月号

第56号
2020年
10月発行

心も体も 伸びやかに



「バランスボール入門講座」

9月11日(金)から「バランスボール入門講座」が始まりました。

正しい座り方(基本姿勢)を教わることからスタートし、様々な筋肉を使いながら体を動かしました。体幹を鍛えたり、骨盤のゆがみを治す効果があるバランスボール。遊びも取り入れながら、ボールの使い方になじんでいきました。

講師は小林裕子さん(一般社団法人 体カメンテナンス協会バランスボールインストラクター)。

発行：夜久野地域公民館

〒629-1304

福知山市夜久野町額田19番地の2

(電話) 37-1188 (FAX) 37-5002

ふるさと講座夜久野学 (8/26)

～ふるさとを語ろう～
『小倉山安養寺があったげな』

ふるさとの「言い伝え(伝承)」について調べ、語り合いました。



「ふるさと講座夜久野学」は夜久野町史編纂などに関わられた専門家による講演・現地視察が特色の人気講座ですが、このたび新シリーズとして地元の人による研究や「言い伝え」「伝承」を交流し合う企画を実施しました。

小倉山安養寺について瀬田真澄さん(小倉在住)により発表いただいたあと、参加者から次々貴重なお話を伺うことができました。助言者は郷土史家で元町史編纂室長の大槻伸さん。

男のこだわり料理 第2回 (8/19)

～お弁当を作ろう～



手早く品数豊富なお弁当を作れるように、既製品の調味料なども上手に活用。彩りも美しく盛り付けることができました。家族にも大好評とのことでした。

はじめての篆刻教室 第4回 (9/7)

みなさん、作品が仕上がりました。額に入れて記念撮影した後、お互いの作品を鑑賞しました。受講生全員の作品を「ふれあいいきいきフェスタ」に展示します。ぜひご覧ください。



ふれあいいきいきフェスタ
(第十五回公民館まつり)
を開催します。
十一月一日(日) 十一月(月)
三日(火・祝)
会場：夜久野ふれあいプラザ