

矢筈おろし

今年は猛暑を通り越して酷暑の夏となっています。各地で40度近くの気温となるところもあり体調にも不安が。お盆を過ぎた頃には、少しずつ涼しい秋になることを期待したいですね。

7月10日(金)健康福祉課と共催の「ストレッチ教室」を行いました



自分でできる巻き肩の治し方や、座って座骨を立てて少しずつ体を柔らかくする体操、女性にはうれしい体の脂肪がとれるストレッチ等を学びました。参加者は身体がスッと伸びるのを体感できたようでした。



7月14日(火)公民館講座「小浜線の歴史とよもやま話」を開きました

運営委員会の郷育文化部会による企画で、部会員の今村正憲さんが講師となって、小浜線が開通した当時の歴史やエピソードなど、さまざまな興味深いお話をしてくださいました。今村さんご自身が撮影された蒸気機関車の写真に囲まれ、まるで大正時代にタイムスリップしたような不思議な感覚を味わえた時間でした。



7月29日(水)スポーツ教室「ユニカール」を行いました

美浜町スポーツ推進委員の方々の指導を受け、美浜西小学校体育館で3年生以上の児童を対象にユニカール教室を行いました。最初はなかなか投げられなかった子ども達でしたが、段々とコツをつかみスーッと円の中に入るようになり、点数を競い合い白熱した試合が繰り広げられました。終わった後の子ども達は「楽しかった!」と声を弾ませていました。



南☆出張ルポ!

7月11日,12日に行われた久々子の「弁天祭」取材しました



久々子海岸から御神輿を船に寄せ、御神体をお迎えに行き、村の中を巡行します。また、小学生による、子供太鼓と銭太鼓の披露も行われました。11日夜には、各種団体の夜店や盆踊りが行われ、大変にぎわいました。

9月、10月の講座の予定

春の花を種から育てよう

種まき・・・9月15日(火) 10:00～11:00
植え替え・・・10月6日(火) 10:00～11:00(予定)

春に可憐に咲く花を育てませんか?

健康福祉課共催

65歳以上

介護予防のための健康教室

日時：9月25日(金) 13:30～14:30

場所：なびあす コミュニティルーム

初心者の方も大歓迎

エクササイズ教室

日時：10月2日、9日、16日、23日、30日 (いずれも金曜日)
13:30～14:30 (全5回)

場所：美浜町総合体育館第1、第2会議室

編集・発行 南西郷公民館 美浜町金山14-1

電話：32-2654 FAX：32-2655

E-mail：minami-k@kl.mmnet-ai.ne.jp

【休館日】毎週月曜日・祝日 ※月曜日が祝日の場合は翌日も休館日になります。



メール用コード



インスタ用コード

※お申込み・詳細は別紙チラシをご覧ください