

椿森公民館だより



令和5年 2月10日
椿森公民館
中央区椿森 6-1-11
043-254-0085

主催事業の報告

終活セミナー 第1回



《墓じまい》 1月29日(日)



【講師】鈴木 康太郎 氏（鈴木行政書士事務所）
2週に渡り、終活セミナーを開きました。時代のニーズを反映し、毎年、人気のある講座です。今回も応募多数により当選が狭き門の抽選になりました。1回目は墓じまいについて詳しく学びました。参加者からは、墓じまいの手順や費用などが具体的にわかり、準備しておくべきことがわかったなどテレビやネットだけの情報では不明なことが解決できたという感想がたくさん寄せられました。

終活セミナー 第2回

《終活これからの備え》 2月5日(日)

【講師】特定非営利活動法人 びわの実
代表 浅沼 忠明 氏



2回目は「終活を考える～これからの備え～」と題して、相続を中心に一般的なことを専門家からお話を伺うことができました。『「ころぶ」は「介護」のはじまり。「介護」は「相続争い」のはじまり。トラブルを予防するための知恵として「自分は大丈夫！」という過信を捨てよう。』の言葉が印象的でした。

《太巻きずし》1月9日(月)

千葉のおもてなし料理です。



【講師】石橋京子先生（千葉伝統料理研究会）
心をこめて、巻いたおすしを切るときは、参加者の皆さん「ワクワクドキドキ」とてもきれいな美しい椿の花が咲きました。お味はもちろん美味・・・
仲間の輪が広がり、サークル化を目指し、2回目の開催予定ができました。



🌸 児童生徒作品展を開催します 🌸

- 開催期間 2月11日(土)～26日(日)
- 開催時間 9:00～20:30
- 会場 椿森公民館1階の廊下

地元、院内小学校と椿森中学校の小中学生の作品を展示いたします。書初めの金賞作品と千葉市総合展に出品された「書写・図工・美術・家庭科・特別支援」の素敵な作品が並びます。

ご家族お誘い合わせの上、ぜひ、ご鑑賞ください。お待ちしております。来館されましたら、受付名簿の記載と感想カードのご記入に協力をお願いします。



ラウンド椿

【平成20年 9月発足】

2人1組になって、キューアーの指示に従って、
みんなで踊るダンスです。



頭の体操にも良いと思います。

活動日 第1・3 金曜日 9:00 ~ 11:30



スポーツ吹矢

【平成22年 12月発足】

☆ multisports 吹矢の魅力～☆

性別・年齢を問わず、だれでも楽しめます。いつでも・どこでも・手軽にできます。ゲーム感覚で楽しみながらできるスポーツです。独特の呼吸法による様々な健康効果が望めます。

精神力&集中力を高めます。



スポーツ吹矢式呼吸法健康効果

- 血管のつまりや動脈硬化を予防
- 心の落ち着きストレス解消
- 冷え性改善
- 肩こり改善
- 高血圧予防
- 脳の老化防止
- 腰痛予防
- 喘息の改善
- 美肌・ダイエット効果
- 内蔵機能の活性化
- 免疫力向上
- 糖尿病の予防

活動日 第2・4 日曜日 午後1:00 ~ 5:00

