

# 花園公民館だより

2024年4月1日

## 1. ごあいさつ

新年度が始まりました。昨年度は多くの場面で地域の皆様、各サークルや来館者の皆様に支えていただきました。心より感謝申し上げます。今年度もどうぞよろしくお願いいたします。

さて、新年のご挨拶でも申しましたが、今年は辰年、干支でいうと「甲辰」(きのえ・たつ)です。「甲辰」の年は努力すれば実りやすくなっていく年とされています。4年ぶりの文化祭を成功させた皆さんの努力の積み重ねが、今年度もさらに大きな実を結ぶことを願っております。



春は入学や進級、就職といった新生活がスタートする節目の時期。また1年のうちで寒暖差が一番大きい季節でもあります。心も体も普段より緊張する機会やストレスを感じるが多くなりがちです。そこでおすすめしたいのが「深呼吸」です。みなさんも1度は緊張する場面で、ゆっくりと深呼吸をしたことがあると思います。深呼吸は、リラックスするための「本能的な行為」なのだそうです。心と密接に関係している「呼吸」。その呼吸をうまく利用し、心をコントロールしてよい新年度をお迎えください。

※効果的な深呼吸「鼻から5秒かけて息を吸い、鼻から5秒かけて吐き出す」

花園公民館の草花の植え替え、手入れ等を永年続けていただいた、本館のボランティアサークル「花の和」さんが、昨年度末をもって解散されました。その功績をたたえ、過日感謝状を贈らせていただきました。今後は花園公民館の美化活動等にご指導・ご助言をいただきましたと存じます。

永い間本当にありがとうございました。

また、今年度から、花の植え替え活動は、広く、皆様にご協力をお願いすることになりますので、どうぞよろしくお願いいたします。



## 2. 3月の主催事業の様子

シニアのための  
3/22 「こころと身体の健康」講座



講座の前半は、肩こりと腰痛予防・改善のエクササイズとストレッチを体験し、後半はストレスの対処法についてポイントを学習しました。

家でもできる体操なので、これからもやってみようと思います。

ストレス解消に役立ち、今後実行していきたい。

参加者の声

### 3. 令和6年度年間事業予定

4月	スマホの基本と キャッシュレス決済				
5月	キックボクシング エクササイズ体験	初夏の苔玉作り			
6月	くらしに活かす アロマ教室	家庭教育学級 「教育講演会」	ファミリーエンジョ イコーラス withピアノツシモ		
7月	😊 スライムを つくろう	😊 ムシハカセの 昆虫の不思議	😊 夏休みクッ キング教室	😊 絵本で あそぼう	
8月	オンライン工場見 学と腸の健康教室	😊 夏休み 工作教室	😊 葉っぱのフロ ッターージュ	アーユルヴェーダ でセルフケア	花園公民館避難 所運営委員会
9月	子育て教室				
10月	介護保険制度の しくみ				
11月	防災・避難訓練	ごみ減量講習会			
12月	😊 クリスマスクッ キング教室	😊 凧を作ろう			
1月	新春ピアノ音楽会	美味しいコーヒー の淹れ方教室			
2月	歴史講座				
3月	まちかどお薬講習 会				

予定は変更になることがあります。  
😊マークは小学生対象の講座です。

### 4. お知らせ

新年度の開始にあたり、以下の点について、再度確認をさせていただきます。

(1) 利用時間について

**開始時間** 午前 9:00～ 午後 13:00～ 夜間 17:30～

○利用の5分前に鍵等をお渡しします。

**鍵返却時間** 午前 12:00 午後 17:00 夜間 21:00

○この時間までに、活動・片付けを終え鍵等を返却してください。

(2) ゴミの持ち帰りについて

各サークルや個人のごみは、必ずお持ち帰りください。

(3) 環境整備活動へのご協力のお願い

今年度も、除草作業(2回)大掃除(1回)花植え作業(2回※新規)へのご協力をお願いいたします。

主催事業の  
ご案内  
(4月受付分)

花園公民館

Tel.273-8842



HPはこちらから

シニアのための  
「スマホの基本とキャッシュレス決済」

4/30(火) 10:00～12:00

- 対象/65歳以上の方
- 定員/16人 抽選
- 費用/無料
- 備考/スマホは貸出機を使用
- 募集期間/4/2(火)～4/8(月)
- 申込/窓口か電話、HPで。

人生100年時代の身体づくり  
「キックボクシングエクササイズ体験」

5/14(火) 13:30～15:00

- 対象/成人 ●定員/20人 抽選
- 費用/無料
- 持ち物/ヨガマット又はバスタオル  
汗拭きタオル、飲み物
- 備考/動きやすい服装・靴
- 募集期間/4/8(月)～4/14(日)
- 申込/窓口か電話、HPで。