

6月 みなつき 水無月

# 速報かわっ

No.353

川津公民館

TEL 21-2349

28年6月発行

## こころと身体の元気講座

～皆さんと一緒に4回の講座を通じてこころと身体を元気にしましょう!～

と き：平成28年6月8～29日(水) 10:00～11:30  
(毎週水曜日の開催)

ところ：川津公民館 イベントホール 他

講 師：坂本睦子さん(島根県立プール「バランス講座」講師)

参加費：500円 4回連続講座

申込み：6月6日(月)まで

川津公民館 TEL21-2349

- あなたは自分自身のこころと身体をどれくらい知っていますか
- 日々の生活で、ほど良いドーパミンはできていますか
- 緊張・リラクソの切り替えはうまくできますか
- 呼吸法と簡単なストレッチで血流促進しましょう
- 五感の調子を整えましょう

参加者募集!  
先着30名

第1回 6月8日(水)  
塗り絵となぞり書きで  
脳の活性化

第2回 6月15日(水)  
大人のリズムゲーム

第3回 6月22日(水)  
第二の心臓  
足裏・ふくらはぎチェック

第4回 6月29日(水)  
茶話会  
お茶の効能と生活への  
取り入れ例など

ご近所・お友達誘い合わせご参加ください!

★くらしいきいきセミナー 第1回

### なるほど納得 健康な食生活!

～プラス一皿 薄味で手軽に美味しく～

食生活で気をつけること等のお話を聞き、  
普段の食生活を見直してみませんか?

ゆでおき野菜などを使ったアレンジ料理の実演・  
試食もあります。

参加希望の方は川津公民館までお申し込みください。

日 時 平成28年6月14日(火)  
10:00～12:00  
会 場 川津公民館 調理室  
講 師 管理栄養士 伊藤孝子 様  
定 員 20名(先着順)  
参加費 100円(当日集金)

### 受賞おめでとうございます

5月12日(木)に行われた青少年育成島根県民会議において、  
下記の方々が永年の功績を称えられ、表彰を受けられました。

青少年団体・グループの部

◎川津ふる里太鼓 様

◎川津キッズチアリーディングクラブ・スパークルズ 様

青少年指導者の部

◎福田 みよる 様

◎岡 賑 悟 様

◎林 芳 臣 様

おめでとうございます。

今後ますますのご活躍をご期待申し上げます。

### 今年度の主な行事

8月20日(土) 川津ふるさと夏まつり

9月11日(日) 川津町民体育祭(雨天中止)

10月 9日(日) 市民体育祭大運動会

10月23日(日) 川津公民館文化祭

平成29年

2月25日(土) 松東ブロック市民学習発表会

松東ブロック

### 市長と語るまちづくり

～人口減少時代にどう立ち向かうか～

日時 平成28年6月25日(土)  
10:00～11:30

会場 川津公民館 イベントホール

主催 松江市町内会・自治会連合会

## かわこ塾 塾生のみなさんへ

### ふるさと松江の歴史と文化講座 第1回

#### 「生活の中の暦 - 暦の基礎知識 -」

本年度第1回目の講座は、暦の基礎について学習します。毎日の生活で暦は欠かせません。また、古書を読むときにも暦の知識は役に立ちます。皆様、どうぞご参加ください。

日時 平成28年6月13日(月)13:30~15:00  
 場所 川津公民館 3F 第2・3研修室  
 講師 元松江郷土館館長 安部 登 氏  
 受講料 500円(全6回分資料代として)  
 当日受付で集めますのでご用意ください。

## 予告

平成28年度第1回川津地区防災訓練・研修会

### 「地域で守ろう!みんなの命!」

- 日時 平成28年7月24日(日)9:00~10:30
- 場所 川津公民館 イベントホール
- 内容 救急救命講習(AEDの使い方)  
 日常の知っておきたい救急法
- 講師 松江北消防署員
- 主催 川津地区自治連合会
- 共催 川津地区防災指導員協議会

「使うAED  
 救うあなたが  
 主役」

※定員・申込み切等詳細は速報かわつ7月号でお知らせいたします。

## 平成28年度 春季「グリーンまつえ」

平成28年6月19日(日)7:30~8:30

※少雨決行・延期なし

☆地域の皆様のご協力をよろしくお願いいたします

## 高齢者体操に来てみませんか

イスにすわっての心地よいストレッチを中心におこなっています。

日時 6月24日(金) 13:30~  
 会場 川津公民館 イベントホール

### 乳幼児学級「かわつっ子」のご案内

6月は「ABCリトミック」です。英語をつかったリズム遊びをしましょう。皆様のご参加、お待ちしております。

日時:6月24日(金)10:00~11:30  
 持ってくる物 飲み物、タオル

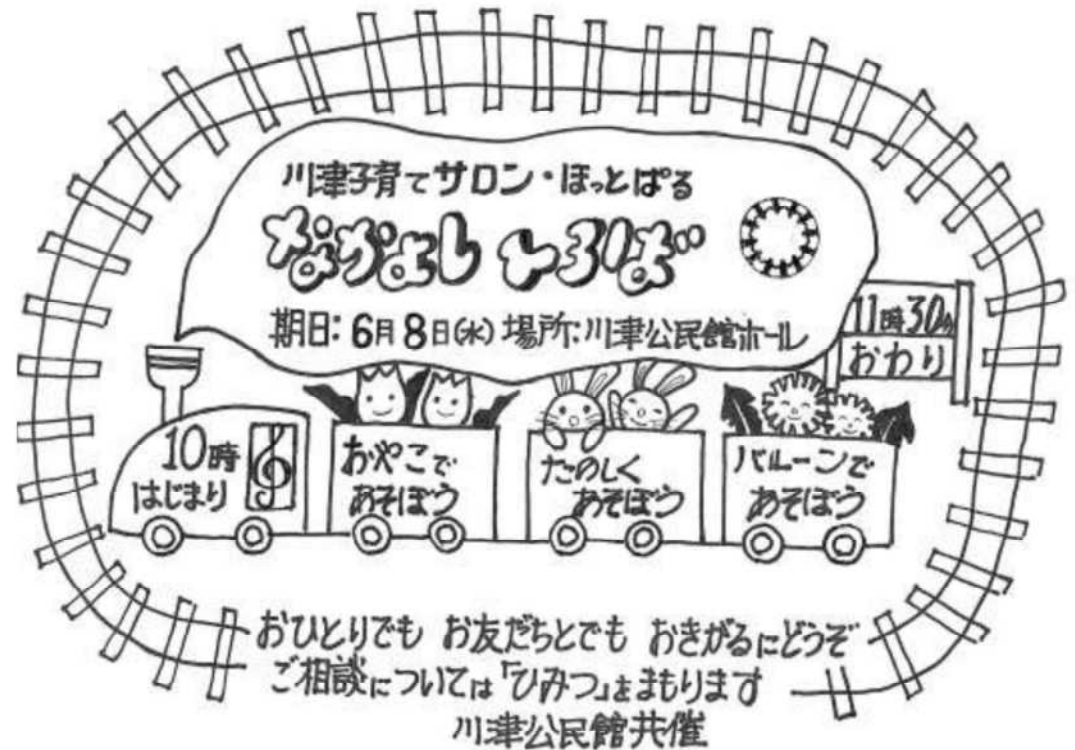
6月はピーチ班の担当です。ピーチ班は9:30にご集合ください。

《問い合わせ》川津公民館 Tel21-2349

## 図書コーナーより

川津公民館2Fに図書コーナーがあります。親子で、ぜひご利用ください。

6/1, 8, 15, 22, 29 (水) 10:00~12:00  
 6/4, 11, 25 (土) 14:00~16:00  
 (第3土曜日は休み)  
 6/24(金) 乳幼児学級開催日 10:00~12:00



ほっとぼる 6月22日(水)10:00~11:30は  
 川津公民館3F音楽室にて行います。

## ぴよちゃんの会

未就園児の皆さん 遊びに来てくださいね。

- ★平成28年6月15日(水)  
 (9:30~11:00の間、ご自由にどうぞ)
- ★内容:お庭で遊ぼう
- ★持ってくるもの  
 水筒・ちょこっとおやつ  
 着替え・タオル(必要に応じて)
- ★申し込みはいりません

ご不明な点は川津幼稚園へお問い合わせください。  
 川津幼稚園 ☎23-2785

◆「げんきっずかわつ」(幼稚園祭り)のお知らせ  
 平成28年7月8日(金)に「げんきっずかわつ」(幼稚園祭り)を行います。未就園児のお子さんも参加できます(予約で30名まで受付ます)。6月13日(月)から受付を始めますので、幼稚園に電話予約をしてください。

## ぷよぷよランド

保護者の方と1歳からのお子さんのリトミック教室です。音楽を通して音楽的成長を促進します。音を集中して聴いたり、歌ったり、身体を動かしたりすることにより、表現する楽しさ、音感・リズム感を育みます。

レッスン日 水曜日(月2回:第1・3水曜日)10:00~  
 対象年齢 1歳~3歳位の乳幼児と保護者の方  
 レッスン料 月2,000円  
 会場 川津公民館3階 音楽室

通常レッスンを無料体験できます。お気軽にご参加ください。

6月1日・15日

※表記以降のレッスン日についてはお問合せください。

お問合せ・連絡先 Tel 0852-27-1290

090-7891-8510 長岡まで