

10月号



平良市民センターだより

令和7年10月1日発行
 廿日市市平良市民センター
 〒738-0025 廿日市市平良2-7-6
 電話31-1251 FAX31-1532



平良地区の人口と世帯（令和7年9月1日現在）【男性 5,685人 女性 6,008人 合計 11,693人】【5,328世帯】

講座の申込・問合せは平日9:00~17:00までをお願いします。平良市民センターTEL 31-1251

※休館日（祝日・年末年始）は除く

主催・共催講座のお知らせ

主催募集

折れない！転ばない！骨力アップ大作戦

骨折や転倒を防ぐための食事・運動、転ばないための工夫をまとめて学び、骨力をアップしましょう！

とき	テーマと内容	講師
第1回 11/6(木) 13:30~ 15:00	骨を知り、食べて強く！ ～骨折の基礎知識と骨を育む食事編～ 骨のことを正しく知るとともに、元気な骨をつくる食事を学びます。	小山幹夫医師 (小山整形外科医院) 地域活動栄養士 佐藤 照子
第2回 11/27(木) 13:30~ 15:30	転倒しない体と環境づくり ～運動とちょっとした工夫で転倒を予防しよう編～ 簡単にできる体操や、足の指の筋力チェックを通して転ばない体を手に入れましょう。おうちの中で安心して過ごすヒントも満載です。	医療法人社団 明和会大野病院 黒瀬 雅彦 理学療法士

場所：平良市民センター

対象：全2回参加出来る方・宿題に取り組める方

定員：20名（定員になり次第締切）

参加費：無料 ※詳細はチラシにて

主催募集

『「認知症」が心配なあなたと考える～認知症に“なる前”も“なってから”もできること～』

今や認知症は誰もがなるかもしれない当たり前の病気です。クイズや寸劇を通じて、認知症の症状や認知症の人の思い、介護予防の体操などを紹介します。

日時：11月7日(金)

10時~11時30分

講師：認知症地域支援推進員 鶴崎 直子
かえる+チェンジ 賀美 拓哉

場所：平良市民センター

対象：認知症に不安を感じている人・認知症のご家族を介護されている人など認知症に関心がある人

定員：30名（定員になり次第締切）

締切：10月31日(金)

参加費：無料

主催：廿日市市社会福祉協議会、平良市民センター

お知らせ

平良市民センターまつり開催！！

日時：10月19日(日)10:00~15:00

展示の部・バザー体験の部・芸能の部など

※詳細はプログラムにて

手話通訳
要約筆記

※平良市民センター主催の講座で手話通訳、要約筆記が必要な方は、各講座の3週間前までにご連絡ください。

受付時間：平日9:00~17:00 (TEL) 31-1251 (FAX) 31-1532

主催募集

血液サラサラ生活ははじめませんか
～今日からできる脂質異常症を防ぐコツ～

脂質異常症とは、血液中の脂肪分が多く、濃い状態です。この血液ドロドロ状態を放っておくと病気の原因になります。今日からできる一歩で未来の健康を守りましょう。

とき	テーマと内容	講師
第1回 11/14(金) 14:00~ 16:00	あなたの食事バランスを チェック ～血液サラサラをつくる食方編～ 普段の食事のバランスを振り返りながら一人ひとりにあった血液サラサラの食方のコツを学びます。 ※フードモデルを選ぶことで食事のバランスがわかる「SATシステム」の体験もできます。 (※希望者のみ、体験時間は講座開始前の13:00~14:00)	津村 なみえ (山陽女子短大) 地域活動栄養士 佐藤 照子
第2回 12/5(金) 10:00~ 12:00	無理なく、楽しい運動で守ろう健康！ ～血液サラサラをつくる運動習慣編～ イスに座ったままできる簡単な運動を紹介！毎日無理なく続けられる運動のコツを学びます。	(株)ウェルウェル 健康運動指導士 地域活動栄養士 佐藤 照子

場所：平良市民センター

対象：全2回参加出来る方・宿題に取り組める方

定員：15名（定員になり次第締切）

参加費：無料 ※詳細はチラシにて

主催募集

【戦後80年非核平和事業】
クラシックと戦後復興の名曲集
竹内志乃withさくらSISTERSによるコンサート
～戦後80年によせて～

平良地域にお住まいの竹内志乃さんと戦後80年によせて、クラシックと戦後復興の名曲集の中から時間をかけて企画したコンサートです。



出演：竹内志乃 with さくら SISTERS

日時：11月24日(月・祝)

13:30 開場 14:00 開演 15:00 終演

場所：平良市民センター

対象：どなたでも

定員：50名（定員になり次第締切）

参加費：無料 ※詳細はチラシにて

主な演奏曲目
♪エリーゼのために
♪リンゴの唄
♪東京ブギウギ

地域の伝言板

地域団体からの情報や行事などをお知らせします。

募集

平良地区コミュニティ
健康運動教室 チェアエクササイズ

椅子に座ってできるチェアエクササイズで脳を活性化し介護予防・認知症予防をしましょう。

運動を続けることで予防の効果が上がります。
継続して参加しましょう。

日 時：10月31日（金）
11月28日（金）
12月26日（金） } いずれも
13：30～15：00

場 所：平良市民センター

講 師：健康運動指導士 山下 美抄

対 象：平良地区にお住まいの方

定 員：30名（定員になり次第締切）

参加費：無料

主 催：平良地区コミュニティ

申 込：前日までに平良市民センターへ

市民センターからのお知らせ

【活動報告】

【七尾中学校 職場体験活動】

8月26日（火）～28日（木）

平良市民センター職場体験活動に、七尾中学校2年生の笠本一颯さん、古田葵さん、真子礼臣さんが来られました。職場体験の意義は、「学ぶこと」「働くこと」「生きること」をつなげる場。7月14日の事前訪問からスタートしました。

オリエンテーションで施設内を周り、まずは、市民センターについて条例・規則から始まり、市役所や「公民館」機能について学習。二日目に開催される「夏の映画会」について企画書を元に理解し、当日3人で運営できるようタイムスケジュールや役割分担を作成。司会シナリオを整理し当日を迎えました。会場設営から来場者受付、進行、終了後のインタビュー、片付け、振返りと、事業のあり方を通して体験しました。そのほか、クラブ体験では「平良エスキーツennis」に参加し地域の方々と交流。施設管理として図書コーナーや調理室清掃、和室ざぶとん干しなど様々な体験をしました。次のとおり3人から感想をもらいました。

笠本一颯さん

施設の正しい使い方や市民センターってどんな所なのかっていうことを改めて学ぶことができて良かったなと思います。

古田葵さん

地域の人と関わったり地域の人たちのために考えたりするのはとても新鮮で良い機会なのでこれから活かしていきたいです。

真子礼臣さん

市民センターでの職場体験を通して、地域との関わりやコミュニケーションの大切さを改めて実感しました。



主催募集

親子体操

引き続き募集しています！

10月の開催日 2日 9日 23日 30日

【活動報告】

【サロンななお オカリナとピアノのコンサート】

9/5（金）13：30～

毎月第1金曜日に平良市民センターで開催されている「サロンななお」。野田さんの体操で始まり、体も心も温まってからのメニューは様々。今回は、立岡光代さんの楽しいトークとオカリナ演奏、西沢ひろみさんのピアノ伴奏による演奏会。

みんなで歌う時間、演奏に聴き入る時間があり、みなさん体をゆらしながら口ずさみながらの心温まる時間。終了後の茶話会では楽しいおしゃべりタイムでした。



【『写真教室平良木曜会』を見学しました！！】

9月18日（木）

暗くした部屋で、会員各自の選りすぐりの20枚程度の写真データをプロジェクターで投影し、一枚一枚皆で鑑賞しながら講師からの指導。構図や明るさ、被写体の位置、ピントとボかし等、難しい言葉もいっぱいありましたが、仲間同士の顔さやコメントが学びにつながる濃密な時間。第3木曜日午後の活動で会員募集中だそうです！

【事業報告】

【大学セミナー・人権啓発推進協議会事業】

「被爆80周年 ～子や孫の世代に核のない世界を！」9月18日（木）

家族伝承者及びピースボランティアとしての碑巡りガイド活動をされている半田修三さんによる講話。お母さまの被爆体験を通じた彼女の思いと半田さんの思い、伝承活動で出会った方々との交流による感想など、誠実な丁寧な言葉が胸に響きました。

【お知らせ】

【自習室の開放時間を拡大します】

集中して勉強したい方のために、平良市民センターの空いている部屋を自習室として開放していますが、利用期間を拡大します。使いたい場合は、事務室へ声をかけてください。

利用時間 原則9時～21時（小学生は17時まで）

対 象 日々の勉強、受験勉強など集中して静かに勉強したい人

※市民センターのクラブ活動やイベントなど、部屋の利用状況によっては利用できない日もあります。

【クラブメンバー募集】

平良書道(金)クラブ～初めての方大歓迎！～

・日時：第1・3金曜日 9：30～11：30

・対象：だれでも

【事務室から】

道を尋ねる人、トイレを使う人、待ち合わせをする人々、涼む人、本を借りたり読んだりする人、情報を集めに来る人、誰かと話をしたい人、鍵を借りに来る人など、目的はみんな違うけれど、平良市民センターは地域の拠り所です。気軽に寄ってくださいね。