

みなみかぜ 28号

(南方公民館だより)

平成 27 年 9 月 20 日発行



登米市南方町八の森40-1

TEL : 0220-58-2167

FAX : 0220-58-2168



南寿大学



第4回

【 回るあたまづくりと食べるからだづくり 】

～ 実践！簡単エクササイズ!! ～

平成27年10月15日(木) 13:30～

場所：南方公民館 ホール

3 公民館と市の健康推進課協同での講座 2 回目です。
前回に引き続き、講師には東北文化学園大学准教授、
犬塚先生をお招きします♪お楽しみに！！

●詳細は10月1日頃のチラシでお知らせします。

シャニ-レディース(婦人学級)

第4回 おしゃれに☆プリザーブドフラワー

平成27年10月21日(水) 10:00～

場所：南方公民館 ホール

長く楽しめるプリザーブドフラワー。
クリスマスバージョンで楽しめます♪

●成人女性の方であればどなたでも
参加できます。



※要申込※ 10/7(水)まで

ゆる体操初級教室

ひざこソコソコ体操

～ 心と体のリラックス ～



© 2015 Hiron Takaku 運動科学総合研究所

第3回 平成27年9月24日(木)

19:00～20:15

場所：南方農村環境改善センター 日本間

講師：千葉 賢太郎 先生

体をさすったりしながら「ゆるめていく」ゆる体操。
寝ながらでも簡単にでき、全身がポカポカあたたまり
ます♪途中からでも参加できます！ぜひどうぞ♪

今年も「みなみかた秋まつり」を開催します！
展示作品も舞台発表もふるってご参加ください♪
詳細は別紙チラシにてお知らせしています♪



の 予 定

9月19日 (土)	ルディックウォーキング♪③
9月24日 (木)	パッチワーク教室2④
9月24日 (木)	ゆる体操初級教室②
9月25日 (金)	シャニ-レディース(婦人学級)③
9月26日 (土)	Men'sキッチン♪(男料理)③
9月28日 (月)	デジカメ撮影教室④
10月5日 (月)	デジカメ撮影教室⑤
10月14日 (水)	ゆる体操初級教室③
10月15日 (木)	南寿大学④
10月17日 (土)	Men'sキッチン♪(男料理)④
10月21日 (水)	シャニ-レディース(婦人学級)④
10月22日 (木)	ゆる体操初級教室④
10月24日 (土)	南方元気っ子クラブ④
10月31日 (土)	みなみかた秋まつり①

中央地区コミュニティによります「第10回世代間
交流軽スポーツ大会」は10月25日(日)開催です♪
秋晴れのもと、皆さんで楽しみましょう♪

- 編集後記 -

ちょうどこのおたよりが皆さんのもとに届く頃。季節は七十二候の「玄鳥去(つばめさる)」を迎えます。春先に飛来したツバメが暖かな南の地域へと帰ってゆく頃。田畑の害虫を食べてくれた彼らの旅立ちと同時に、田んぼも実りの秋を迎えます♪(央)



※※※ ウラもごらんください ※※※

第2回南方公民館長杯 グラウンド・ゴルフ大会がおこなわれました♪



おめでとうございます!!

第2回南方公民館長杯グラウンド・ゴルフ大会が9月5日（土）南方中央運動広場で開催され、総勢67名の参加者で熱戦が繰り広げられました！絶好のグラウンド・ゴルフ日和の中、皆さんは楽しみながら好成績を披露。無事終了することができました♪第2回目の優勝は、新高石区の高橋文志さん。おめでとうございます♪

〈入賞者のみなさん〉

- 【優勝】 高橋文志さん（新高石）
- 【準優勝】 佐々木ちひろさん（山成）
- 【第3位】 田口艶子さん（新高石）
- 【ブービー賞】 中津川優子さん（山成）



- 頼れる大会審判長♪ -



- 選手宣誓に身も引締まります -



- 休憩時間も楽しそう♪ -



- 集計にも熱が入ります！ -



- 今日の調子は…？ -



- みんなで見守ります♪ -

〈ホールインワン賞のみなさん〉（※順不同）

- ・板倉区 増子茂夫さん
- ・松葉区 高橋吉雄さん
- ・大袋区 佐々木健一さん・高橋喜一郎さん
- ・山成区 阿部ひで子さん・佐々木ちひろさん・志賀勝夫さん
- ・新高石区 伊藤安則さん・鈴木岑生さん・鈴木諒巧さん・高橋清一さん・高橋貞一さん・高橋はつ子さん・高橋文志さん・田口艶子さん
- ・苔下区 伊藤美恵子さん・佐々木稔さん・菅原敏さん・千葉カツ子さん・千葉政夫さん



おめでとう
ございました♪



- 命あるものとのおつきあい……♪ -

南寿大学第2回学習会が7月28日におこなわれ、中田の高信種苗店から講師をお招きしました。当日は、ブロッコリーの植え方を実践しながら、土づくりや肥料の与えかた、水の与えかたについて、ていねいに学習しました。「今の育て方で収穫できなくなったら昔の育て方に替えれば収穫できる！」とは先生のお言葉。……深いですね！



- 割れやすい卵の殻を扱うように大切に♪ -

8月22日第3回元気っ子クラブ「たまごの学校～卵のカラで人形づくり～」を開催しました。「えっくおじさん」こと菊池先生からお話を伺ったあと、慎重かつ大胆に！？お楽しみの作品作り♪皆、素敵に仕上がりました♪「割れやすい卵の殻を扱うように相手の気持ちをいたわる思いやりの心を大切に…」心に響くお話で笑顔いっぱいの講座になりました♪

