

# みなみかせ 25号

( 南方公民館だより ) 平成 27 年 6 月 20 日発行



登米市南方町八の森40-1  
TEL : 0220-58-2167  
FAX : 0220-58-2168



## お伝えします!!事業の様子

### - ちょっとしたコツで痛みが消える? -

シャイニーレディース(婦人学級)が5月27日から始まりました♪1回目の学習会は「見つめよう☆私のココロとカラダ」と題して、お家でできる「癒しのコツ」を学びました。色がみを通して見てくる心の中…。そして、決して無理をすることなく、あっという間に痛みが消える操体法。自分に優しく人に優しく♪ありがたいものです♪



### - 日本三景を目前にウォーキング♪ -

いきいきノルディックウォーキング♪第1回講座が5月23日に開催されました。当日は気温も上がりましたが、皆さんは元気♪元気♪…潮風に吹かれながら、目前に広がる景色をめいっぱい楽しんできました♪有名な「赤い橋」を渡ったり、現地ならではの自然や出合いを満喫しました♪



### - 脱出ゲームで腕試し♪ -

町内3公民館と南方教育事務所主催の南方元気っ子クラブが開催されました。第1回目は去年のリベンジ!「リアル脱出ゲームリターンズ」。ジュニアリーダーのお兄さんお姉さんと一緒にゲームをして和んだ後、グループごとに分かれて楽しみました♪…時間内に全グループが脱出成功!!!



## 南方大運動会、お疲れさまでした!!

当日はあいにくの強風の中でしたが、たくさんの方々にご参加いただきました。…首位争いは稀に見る接戦!参加・応援・御協力いただいた皆さん、本当にありがとうございました!!!

- ☆優勝:大袋行政区
- ☆準優勝:砥落行政区
- ☆第3位:北大畑行政区



※女の子の帽子を預かっています。  
心当たりの方は南方公民館までお願いします。

## 6月 7月 の予定

6月26日 (金)	南寿大学①
7月11日 (土)	ルディックウォーキング♪②
7月15日 (水)	シャイニーレディース(婦人学級)②
7月16日 (木)	パッチワーク教室①
7月18日 (土)	Men's キッチン♪(男料理)①
7月23日 (木)	パッチワーク教室②
7月24日 (金)	南方元気っ子②
7月28日 (火)	南寿大学②
7月30日 (木)	パッチワーク教室③
7月30日 (木)	大嶽山キャンプ村(～7/31)

## - 編集後記 -

前号に引き続きスズメの話題。6月某日公民館の通路に親指の先ほどのヒナが冷たくなっているのを発見しました。敷地内に埋葬し、まだ息のあった1羽をあたため…。夕方連れて帰り給餌をしました。一時は鳴き声をあげるまでに回復したのですが、翌日、兄弟のもとに旅立ちました。うんと頑張ったね。ありがとう(央)



※※※ ウラもごらんください ※※※

## いきいきノルディックウォーキング♪

第2回 てくてく街歩きウォーキング♪  
～歴史あふれる街並みを歩く～

平成27年7月11日(土) 8:30～15:00

場所：南方公民館集合(8:30)

皆さんから好評をいただいています  
ノルディックウォーキング♪  
第2回目は塩竈市をコースに  
予定しています！お楽しみに♪

●受講生にはお手紙でお知らせします。



## シャニーレディース(婦人学級)

第2回 歴史の息吹を感じながら☆  
～オリジナル数珠作り～

平成27年7月15日(水) 9:00～15:00

今回は松島方面に向かい、  
オリジナルの数珠を作る  
予定です♪歴史を感じな  
がら、ゆったりと楽しみ  
ましょう♪



●学級生には後程お手紙で詳しくお知らせします。

## ちく♪ちく♪パッチワーク♪

7月16日(木)から始まります!!!

※別紙チラシをご覧ください。



## 南寿大学

\*\*まだまだ受講生大募集中です!!!\*\*

平成27年度の南寿大学がいよいよ始まります。  
第1回目は千葉館長によります「減災」のお話。  
日頃からのむすびつきで「地域のみんな」を大切にしましょう。

第1回 開講式・講話  
“むすびつきによる『減災』”

平成27年6月26日(金) 13:30～

場所：南方公民館ホール

講師：南方公民館長 千葉 憲悦



## Men's キッチン♪(男の料理教室)

第1回 ナイスな一品増やしましょう!  
～カラダにやさしいカンタン料理～

平成27年7月18日(土)10:00～13:00

場所：南方保健センター

男性の方、必見!!!体にやさしく  
手のかからない(♪)お料理を学びます。

※要申込※ 7/10(金)まで

- 材料費：400円
- 持ち物：おにぎり・エプロン・  
バンダナ・おしぼり等



第2回 スパイスだけでこのお味!  
～ヘルシー本格カレー～

平成27年8月8日(土)11:00～13:00

場所：南方保健センター

スパイスを使ってカンタン本格  
ヘルシーカレーを作ります♪



※要申込※ 8/3(月)まで

- 材料費・持ち物等がございます。  
詳しくは申込時にお知らせいたします。

