

東風

～ひがしのかぜ～

須賀川市東公民館

館報



SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

須賀川市は、持続可能な開発目標(SDGs)を支援しています。

第52号(令和4年9月15日)

発行：須賀川市東公民館

〒962-0813 須賀川市和田字柏崎44番地

TEL：0248-63-2154 FAX：63-2159

E-mail：higashi@city.sukagawa.lg.jp

浜田地域体育館 美化運動



8月21日(日)に東地区体育振興会主催の浜田地域体育館と周辺の美化運動を実施いたしました。

日頃から体育館を利用している団体の皆さん、本会役員、公民館職員の総勢41名で役割分担。

体育館周辺の伸びた雑草もすっきり、「みんなの体育館」を「みんなできれいに」することができました。

成人教養講座 バレトン&チェアヨガ

7月30日(土)東公民館の大人気講座「バレトン」に今回はチェアヨガをプラス。心地よい強度の運動で汗を流した参加者からは「気持ちよかった」「次はいつやるの?」と絶賛の声が聞かれました。



東公民館公式Instagram



公民館からのお知らせ、講座やイベントの最新情報から館内のちょっとした話題まで。幅広く様々な情報を発信していきます。より東公民館を身近に感じてもらえるような場所にしたいと思います。回覧板を見逃しちゃった!なんて時も大丈夫。上のQRコードからフォローをお願いします。



つどい・学び・つなぐ

東公民館情報



須賀川市は、持続可能な開発目標(SDGs)を支援しています。

ほのぼの学級



高齢者教育推進事業「ほのぼの学級」2回目の健康教室①は、7月26日受講生39名が参加して、鈴木からだ回復堂院長の鈴木善也先生をお迎えし、開催しました。

今年は「無くそう腰・股関節・膝の痛み」をテーマに、下半身の不調を改善する内容で、関節トレーニングを行いました。

昨年の上半身に続き、大変好評でした。

YOU ゆう倶楽部～金曜日のオ・タ・ノ・シ・ミ～

成人学級「YOUゆう倶楽部」は、9月9日にウルトラ FM パーソナリティ堀江俊介氏をお迎えし、「須賀川の過去・現在・未来」と題してセミナーをおこないました。27名の受講者が参加して懐かしい街並みの写真に笑顔がこぼれました。未来の須賀川もますます住みやすいまちになるといいですね。

次回は、福島交通バスでプチお出かけ。オタノシミはまだ続きますよ！



インスタグラム～基礎とテク



8月20日・9月3日の2回に渡り、「インスタグラム 基礎とテク」と題し、本市出身、郡山市在住の本多美香先生を講師にお迎えしました。情報発信・収集の手段として主流となっているインスタグラムの基本的な用語や発信方法、映える写真の撮影法やアプリを用いた楽しい動画編集などを教えていただき、参加者の皆さんの積極的な姿勢とあいまり、とても有益な講座となりました。

