

健康講座 「体力測定会」

わくわく! かんたん! 体力チェック講座

7月18日(土) 10:00~12:00

いくつかの体力テストにチャレンジして今の体の状態を知ることから始めましょう! 自宅でできる運動も教えてくださいませよ♪ 昨年参加された方は比較してみましょ!

講師: 株式会社健康科学研究所(健康運動指導士)

定員: 30名(どなたでも参加できます)

※動きやすい服装でお越しください。

★7月15日(水)までに公民館へ申し込みください。

衛生連合共催

参加者全員に
参加賞あります!

スマホ塾

7月16日(木) 10:00~11:30

今回は、「マップ機能」について学びましょう。

個別に相談する時間もありますので、操作で困っていることがある方はこの機会にぜひご参加ください。

講師: ドコモショップ橋本西店

定員: 15名

※お使いのスマホがドコモ以外の方も参加できます。

★公民館へ申し込みください。



チャレンジキッズ
小学生対象

「メダカの学校」

7月25日(土) 10:00~11:30

メダカや自然について楽しく勉強しましょう!
観察や実験を通して、メダカの特徴や育て方などについて学びます。

また、希望者にはメダカのプレゼントもありますよ!

講師: 與小田 寛 氏 定員: 30名

持ってくる物: 筆記用具、飲み物

大人の方も、ぜひご参加ください。公民館へ申し込みを!
室見川のメダカを守る会共催

7月25日 土曜日

チャレンジキッズ
小学生対象

「親子マジック教室」

8月8日(土) 10:00~11:30

プロマジシャンによるマジックショーを觀賞し、紙コップや輪ゴムなど家庭にある道具を使ったマジックを教わり、実際にチャレンジ!

親子で力を合わせて練習しましょう。

さあ、今日から君もプロマジシャン!

講師: 大江戸ジュリ 氏(プロマジシャン)

定員: 親子 15組

★8月5日(水)までに公民館へ申し込みください。



子育てサロン「わくわく広場」

(0歳児~未就学児親子対象)

7月23日(木) 10:00~12:00

乳幼児と保護者の交流や情報交換の場です。

ボランティアが常時いますので、一息つきに是非お越しください。わらべ唄などで一緒に遊びましょう!

ご参加お待ちしております! 事前の申し込みは不要です。



ラジオ体操のお知らせ

毎週月曜 9:45 から公民館ロビーにてラジオ体操を行っています。
一緒にいかがですか?

《休館日のお知らせ》

7月26日(日)は臨時休館の予定です。この日に利用を希望される場合は、7月16日(木)までにご連絡をお願いします。

なお、7月31日(金)は休館日です。



【漢字クイズ】

今月は“サッカーワールドカップ2026の出場国”の漢字です。

- ① 亜米利加 ② 独逸
- ③ 仏蘭西 ④ 埃太利
- ⑤ 亜爾然丁



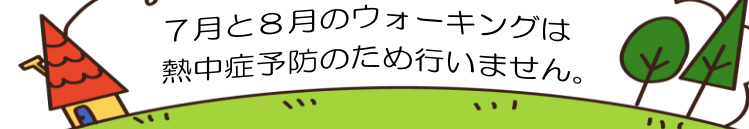
俳句会【五月の一句】

蓬餅歪な形も母の味

木下 和子

(先月の公民館だよりの、正しい句は右記の通りです。選者(真鍋)の誤りで、最初を「蓬餅」としていました。ここに訂正いたします。選者)

＜人権標語＞ 自分の心と向かいあおう 人にやさしくしてるかな

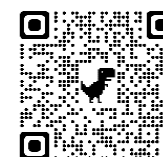


7月と8月のウォーキングは
熱中症予防のため行いません。

金武公民館の SNS です。フォローよろしくお願いします!



金武公民館ブログ



公式Twitter



公式Facebook

紙リサイクルステーション



利用時間: 毎週土曜・日曜 9:00~17:00

設置場所: 金武公民館横 老人いこいの家の前

- ・新聞紙 ・チラシ ・段ボール
- ・雑紙(雑誌、封筒、菓子箱など)



★それぞれをまとめて、ひもで十字にしばってください。

★ビニールやCDは、必ず外してください。

★必ず利用時間内にお持ちください。

環境活動連絡会