

活動発表会に代わる個別発表会が行われます

ストレッチ&リラクゼーション

呼吸法をとり入れたストレッチで健康的な体作りを!

コロナ禍による影響で運動不足が増える中、体の硬さや姿勢悪化が進行しているケースもありがちです。継続的なストレッチで健康増進・体質改善・心身のリラクゼーションにつながり、関節の可動域を広げることで、柔軟性をUPし血流を促進し、冷え防止、疲労軽減、肩こり・腰痛などの改善予防や内臓機能が向上し、睡眠の質も高まります。“もともと体が硬いから”と諦めず、こつこつ続けて自分の体を見直してみませんか。

個別活動発表会：7月の毎週木・土曜日 9:30~11:30 体験レッスン開催中

3B体操シニア教室

3B体操とは、誰でも無理なく、楽しむことができる体操です

ボール・ベル・ベルターなどの用具を使い、プログラムに遊びの要素を取り入れ、誰にも気軽に楽しめ、身体能力に関係なく無理なく安全に行えます。3B体操の効果として、生活習慣病にならないための有酸素運動、ロコモ予防のためのバランス機能改善と筋力づくり運動、けがの予防や全ての運動に柔軟性を高めるためのストレッチ、心身のリラクセスと認知機能改善のためのあそびの運動があります。無料体験を実施していますので興味のある方は、ぜひお越しください。

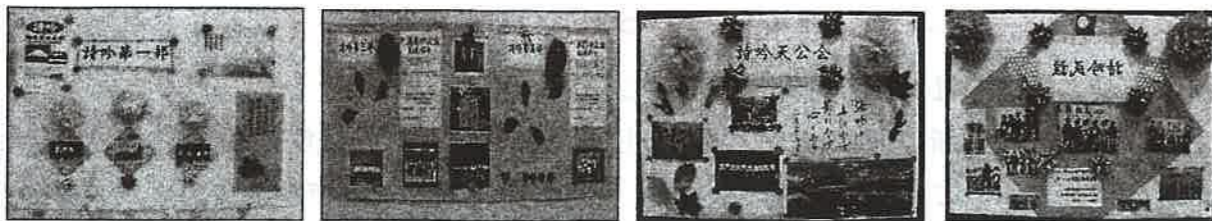


個別活動発表会：毎週土曜日 13:30~15:00 体験会実施中

詩吟教室

(第一部・第三部・第五部・詩吟民謡・天公会)

新型コロナ禍で活動が出来ない時期が続いていますが、活動内容の展示を行っています。詩吟に興味のある方は、ぜひ公民館までご連絡をください。



俳句教室 六月

尾崎嬉子

洋箏箏開け何着よう梅雨寒し
安城へ車窓広ぐる麦畑
居ずまいを正し口説の父の夏
散水に吾もひと息す夏の午後
玄関で主待つ猫夕薄暑

小笠原まする

花茨可憐さ故の棘のあり
人の世の怒濤もあると山桜桃
毎夜訪て徐々に愛しき守宮かな
短夜を早寝し起きると朝鴉
青春の駈足に過ぐ青芒

壁谷漁火

引出しの中身の潜る更衣
起きがての窓辺夏の気深呼吸
風薫る揺らす黄帽とかばん
妻の長病み亭主の賄い冷奴
青梅の漬込み手順妣似かな

市川和子

臘月雲一塊に翳り初む
春鷗染り朝日の渚かな

学舎に歌声戻る早苗風

雨後の田の朝は蛙の大合唱

老鷲や山の床屋の大繁盛

三浦くに代

天狗風鷲の輪乱る夏の空

畑の畝真と直なり麦の秋

青梅を描く幼の類の線

草茂る雀の宿の埋立地

青嵐千枝揺らす楠大樹

大竹典子

かき氷キーンと頭ほおばりぬ

赤とんぼ群れて空色あかい色

雨に濡れあじさいひとときわ色映える

腕まくり狙う金魚にポイやぶれ

冷蔵庫はいるか試しに西瓜買う

講師 壁谷禮伺

冷蔵庫にあると添書き冷奴

灯台の根方けなげに松みどり

梅雨ぐもり雨になるよと朝鴉

来客もこづ仕舞なり夏の月

乗込みの鯛の子ばかり光り合う

健康体操 ひまわりの会

6月3日(金)個別活動発表会(練習見学会)が行われました。

健康体操ひまわりの会は、ストレッチやレクダンスなど軽度な運動で、体力づくりや脳トレを行っています。現在、会員登録は講師の方を含め12名。みんなでコミュニケーションをとりながら楽しく活動しています。

日頃の運動不足にも最適です。興味のある方は、公民館までご連絡ください。

活動日：毎週金曜日 13:30~15:00

年会費：4,000円



感謝状が贈呈されました

5月18日形原地区総代会に蒲郡警察署、蒲郡防犯協会連合会から感謝状が贈呈されました。防犯カメラ設置事業「がまもりんプロジェクト」に協力したことにより贈呈されたものです。

「がまもりんプロジェクト」は、地元企業等が管理する自動販売機の売上金の一部を寄附していただき、その寄付金を基金として、市内各地に「防犯カメラ」を設置する事業です。



生きがい教室

岩本やよいさんの「一人芝居」

7月14日(木)午後1時30分から形原公民館で生きがい教室「一人芝居(岩本やよいショー)」を開催します。

新型コロナの影響で3年振りの開催となります。久しぶりに岩本やよいさんの軽妙なトークや懐かしの歌謡ショーをお楽しみください。

入室前の検温や消毒を実施して開催しますので、協力をお願いします。



大正琴

いちりん会おさらい会

大正琴いちりん会のおさらい会を個別活動発表会として開催します。

皆様のご存じの曲を演奏しますので、お楽しみください。練習の成果を見ていただけるよう頑張っています。

また、大正琴に興味のある方の入会も歓迎しますので、ご連絡ください。

○日時 7月24日(日)10時～

○場所 形原公民館大ホール

三味線教室会員募集!

三味線初心者教室が6月から始まりました。初めての方、興味のある方体験もできますので、どうぞ気楽においでください。

○毎週金曜日午後6時30分から

○形原公民館会議室3

○講師: 杵屋和三園

○問合せ先: 中村 (0533-76-2619)

親子教室参加者募集予定

7月・8月に開催予定の形原公民館親子教室の参加者を募集します。

●7月23日(土)13:30~15:00

「宇宙の話」(西尾正則先生)

募集期間: 7月5日(金)~19日(火)

募集人員: 30人(15組)

●8月20日(土)12:30~16:00

「自然の中で」(ヨット乗船体験)

募集期間: 7月17日(日)~30日(土)

募集人員: 30人(15組)

小3以下は1名につき保護者1名必要

※申込書は、公民館のほか各小学校に配布します。

※申し込み順で受け付け、定員になり次第締め切ります。

※新型コロナ感染状況等により変更・中止になることがあります。

**「あじさいくるりんバス」
5月乗車人数**

5月の乗車人数は合計447人でした。平均乗車人数は4.4人となっています。

4月から金曜日の運行が始まり、買い物や通院などお出かけに大変便利になりました。梅雨のこの時期のお出かけは、涼しくて快適な「あじさいくるりんバス」をぜひご利用ください。

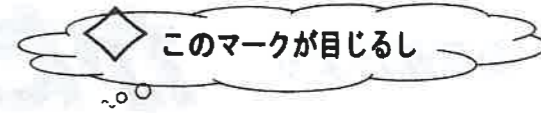
7月の行事予定

- 8日 13:30 主事会(生命の海科学館)
- 13日 10:00 健康教室(8区)
- 14日 13:30 生きがい教室(岩本やよいショー)
- 16日 13:30 親子教室(科学教室I)
- 17日 13:30 文化祭代表者会議(公民館)
- 23日 13:30 親子教室(宇宙の話)
- 24日 10:00 いちりん会おさらい会
- 27日 13:30 健康教室(1区~7区)
- 28日 10:00 健康教室(北浜区)

7月の休館日

月曜休館日 4日・11日・18日・25日

「夏の交通安全市民運動」



このマークが目じるし

ドライバーは「ダイヤモンドに注意」して



ドライバーの皆さん!「ダイヤモンド」(◇)を知っていますか。

このマークを見たら、約30mと45m先には必ず「横断歩道」があります。昨年は、全国で横断歩道を渡っている時に、歩行者が事故に巻き込まれた事故や、通学路を守って登校する児童が事故に遭った事故もありました。横断歩道は言うまでもなく、「歩行者が主役」です。このダイヤモンドを見たら、「横断歩道が近くにある!」、「わたる人がいるかもしれない!」をいつも意識して走行するようにすることが欠かせません。

安全であるはずの「横断歩道」での事故ほど悲しく悲惨なことはありません。横断歩道での「歩行者優先」は、マナーや思いやりではなく、「ドライバーが守るべきルール」です。ダイヤモンドを見たら、直ぐに止まれるよう、速度を落として走行することを肝に命じておきましょう。

夏の交通安全市民運動が始まります

夏本番とコロナ禍による行動制限の緩和により、行楽などで自動車を運転する機会が増えますが、暑さやレジャーの疲れから、運転者の注意力が散漫になりがちです。そんな中、「夏の交通安全市民運動」では、次を運動重点に指導・取締りが展開されます。

《運動期間》 ○令和4年7月11日(月)~7月20日(水)までの10日間

《運動重点》 ○子供と高齢者を始めとする歩行者の安全確保と保護意識の醸成

○飲酒運転根絶等に向けた安全運転意識の向上

○自転車の交通ルール遵守の徹底と安全確保

歩行者もドライバーも運動期間中だけでなく、日常生活においても交通事故に「遭わない」「起こさない」よう緊張感を持って行動をしましょう。

【交通安全形原地区推進協議会】

期日前投票所が設置されます

第26回参議院議員通常選挙が7月10日の日曜日に行われます。投票率のアップを図るため、投票日に合わせて形原公民館に期日前投票所が設置されます。

市役所まで行かなくても投票することができます。

期日前投票所が設置されるのは、投票日当日の前3日間、

7月7日(木)~9日(土) 午前9時から午後5時までとなります。

代表を選ぶ投票権は国民の権利です。ぜひ投票しましょう。

また、期日前投票所設置に伴い、選挙当日を含めた4日間公民館の教室・クラブの活動が制限されます。ご理解をお願いします。(自動交付機は利用できます。)