



心も体もリフレッシュ！！「ツインポール®エクササイズ教室」

9/1・9/8・9/15の3回講座として、「ツインポール®エクササイズ教室」を海部体育館にて開催しました。

この講座は2本のポールを使い、バランスや体幹トレーニング、ストレッチなどを行います。

参加された方からは“体が伸びて気持ちいい”“年齢に関係なく参加しやすい”との感想が寄せられました。



素敵な音色に癒されて「高齢者大学 一般講座」

9/20に高齢者大学久美浜学園一般講座を開催。今回は網野学園との合同講座で「ピアノ&クラリネットコンサート」をアミティ丹後で行いました。コンサートは2部構成で、1部では「川の流れのように」や「情熱大陸」の他、クラリネットの名曲やピアノソロを、2部では“中秋の名月に寄せて”と題し、「荒城の月」「月の光(ドビュッシー)」など月に関連する楽曲が演奏され、参加者の皆さんにとって、非日常の素敵な時間となりました。



「ニュースポーツ交流大会」(9/17)



「おひさま ROOM」(9/29)



【イベント予告①】～おもいやり体験講座～

なぜ高齢者は歩くのがゆっくりなのか、なぜ優先座席があるのか・・・その理由を自分自身で体験してみませんか。肉体的変化を疑似体験することで、立場の異なる方への理解が深まります。

詳細は裏面のチラシをご覧ください。



【イベント予告②】～コッペちゃんの贈り物～

コッペちゃん好きの小学生の皆さん、またまた、コッペちゃんイベントが開催されます。

今度はクリスマスイベント“コッペちゃんの贈り物”を開催予定です。ぜひ、お楽しみに♪
詳細は、11月中旬に学校から配られるチラシを見てね。



【裏面もご覧ください】

令和5年度

～人権学習～

TV・雑誌でも紹介された
絵本「バスが来ましたよ」
朗読会も同時開催！！



おもいやり体験講座

(高齢者・障がい者・妊婦さん等体験)



参 加 要 項

- 日 時 11月25日(土) 19時00分～20時30分
- 場 所 久美浜庁舎2階会議室
- 内 容 高齢者・障がい者など社会的弱者といわれる人たちの日常生活を体感し、共生になにが必要か考えてみましょう。
- 対 象 久美浜町内在住・在勤の方
- 定 員 30人(申込者多数の場合は抽選)
- 参加費 無 料
- 参加方法 *動きやすい服装で参加ください。
- 申込方法 下の①、②、③いずれかの方法でお申し込みください。
①QRコード ②申込書(提出先:久美浜地域公民館)
③電話(久美浜地域公民館:TEL 0772-69-0666)
- 申込〆切 令和5年11月15日(水) 申込はコチラから



令和5年度『おもいやり体験講座』参加申込書

申込〆切:11月15日(水)

☆住 所 〒629- 京丹後市久美浜町 番地

☆連絡のつく電話番号 - -

☆参加者名 年齢:()才