



# かま 4月号 公民館だより

令和7年4月1日号 編集・発行 嘉万公民館  
〒754-0601 秋芳町嘉万4608-3 TEL 64-0001/FAX 65-2431



## サークル・グループのご紹介

現在、嘉万公民館で活動されているサークル（団体）を紹介します。  
各サークル（団体）にご興味のある方や、新たに公民館を拠点に活動を始めたい方がおられましたら、公民館にお問い合わせください。

サークル（団体）名	活動内容	活動日	時間
アマリスの会	習字	毎週 火曜日	16:00~17:00
習字教室	習字	毎週 火曜日	17:30~19:30
忘れん脳作り倶楽部	認知症予防のレクリエーションなど	毎月 第3木曜日	10:00~12:00
折り紙教室	折り紙作品の製作	毎月 第4月曜日	13:30~15:30
すずらの会	健康管理、料理、ボランティア活動	毎月1回（月曜日）	10:00~12:00
ホトトギス秋芳句会	俳句	毎月 第3月曜日	13:00~15:00
なかまでGO!	体力づくり（体操・ウォーキングほか）	毎月3回（金曜日）	13:30~15:30
かま飯	情報交換（健康ほか）	毎月1回（金曜日）	13:30~15:30
ボランティア厚東川	ボランティア活動	毎月7日	14:30~16:00
共和桂花会	ボランティア活動	毎月1回	—



### サークル活動レポート (Vol.1)

上記サークル（団体）の活動を、数回に分けて公民館だよりでご紹介します ☺

※活動日時は変更になる場合があります

明るく楽しく頭の体操 🎵

### 『忘れん脳作り倶楽部』

認知症予防を目的に、さまざまなレクリエーション活動に取り組んでおられます。

見学させていただいた3/13（木）は、頭の体操と紙コップを使った陣取りなどをしておられました。



↑紙コップを使った陣取りゲームの様子

部屋からはいつも明るく元気な声が聞こえてきます ✨

みなさんも一緒に楽しく頭の体操をしてみませんか？

無理せず続ける体力づくり 🌟

### 『なかまでGO!』

体力づくりを目的に、体操やウォーキング、ストレッチなどに取り組んでおられます。

見学させていただいた3/14（金）は、講師の方をお招きして、全身のストレッチやトレーニングをしておられました。

ひとりでは続かなくても、仲間がいると楽しく続けられるはずですよ♪  
ぜひご参加ください ☺ 🌸



### 秋芳桂花小学校放課後子ども教室

2/20（木）、小学校近くの山にヤマグチサンショウウオの卵を探しに行きました。

サンショウウオの姿はなかったものの、沢にあった切り株の裏側や水たまりの中にはたくさんの卵がありました。子どもたちはバナナのような形の卵に興味津々の様子で、卵を触って感触を確かめていました。



### 秋芳まるごと自然教室

3/2（日）、秋芳八代めくもりの里交流センターで餅つきをしました。

昔ながらの臼と杵を使って餅つきをしましたが、子どもたちは杵の重さに苦戦している様子でした。保護者の方々にも協力していただき、無事にお餅が完成しました。



できあがったお餅はきなこをまぶしたり、砂糖醤油をつけて海苔を巻いたりして、参加者全員でおいしくいただきました。



### いつも素敵な生け花をありがとうございます



公民館のエンタランスには、華道家元 池坊 華良会のみなさんが素敵なお花を活けてくださっています。

いつもありがとうございます。

週替わりでさまざまな生け花を活けていただきしており、我々職員もとても楽しみにしています。

地域のみなさんもお来館の際には、ぜひご覧になってください。



### 落とし物のお知らせ



以下の3点について、公民館の窓口でお預かりしています。お心当たりのある方は、公民館にお問い合わせください。

- ①紺色チェック柄のネックウォーマー
- ②薄紫色のストール
- ③水色の書類ケース



### 有害ごみ回収に関するお願い

公民館では、東側出入口にて以下の有害ごみの回収場所を設けています。

最近、一部回収できないものが混ざっていたり、分別されずに袋に入れたまま出されているものが見受けられます。

今一度回収品目をご確認いただき、分別して回収受けに入れていただきますようご協力をお願いします。

#### 【東側入り口で回収している有害ごみ】

- ・乾電池
- ・ライター
- ・蛍光灯

※左記のごみを出される際には、ビニール袋などの袋から取り出してください。

