

R8年

11月

宮崎公民館だより



木々の葉が色づき、秋の深まりを感じる 11 月となりました。朝夕は冷え込むようになりましたが、皆さんいかがお過ごしでしょうか。

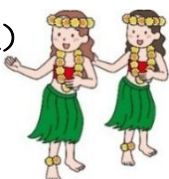
秋は何かを始めたり誰かとゆっくり話したりするのに心地よい季節です。「今日はちょっと公民館へ寄ってみようかな・・・」そんな気軽な気持ちで公民館へお越しください。

自主事業のご案内

はじめてのフラダンス ゆったり踊ってリフレッシュ！

日時 令和 8 年 11 月 14 日 (土)
9:30~

場所 宮崎公民館



フラダンスの基本的な動きやハワイの音楽・歌詞にふれながら、楽しく体を動かしましょう。
「初めてでも笑顔で一曲踊る」をめざします♪

- 動きやすい服装 (T シャツ等)
- 持ってくるもの 飲みもの タオル
- 裸足 (または滑りにくい靴下)

11月ふれあいルーム



11/7 (土) 9:30~
グラウンドゴルフをしよう
宮崎老人クラブのみなさんと
一緒にプレイしましょう。
老人クラブグラウンドゴルフ場集合♪



11/28 (土) 9:30~
フライングディスクをしよう
田鶴小学校体育館集合♪
体育館シューズをもってきてね。



自主事業の報告



楽しく脳トレ！

女性のための健康マージャン体験 10/4・10/19



「マージャンに興味はあるけどむずかしそう」

「やったことがないけど体験してみたい」そんな女性の皆さん向けにマージャン体験を開催しました。ほとんどの方がマージャンの牌(パイ)も初めて触ったようでしたが、手先と頭を使いながら、ワイワイ楽しくおしゃべりしていました。最高の脳トレになりました。



ほんと ひといき...



「寒くなりましたね」・・・そんな言葉を交わすことが増えてきました。気がつけば今年も残り 2 か月です。毎日をすごしていると季節の移り変わりはあつという間ですが、公民館では皆さんの笑い声や会話の中に、ゆっくりと流れる時間を感じることがあります。11 月もいろんな活動や出合いを公民館で体験してみてください。



宮崎公民館 ☎83-3955 休館日:木曜日