



🌸 青根公民館長あいさつ 🌸

発行日 2026.10

10月に入り今年度も早、折り返し地点を過ぎたことになります。おかげをもちまして、これまで予定した事業はすべて滞りなく、実施することが出来ました。その様子がこの便りにまとめられておりますので、是非ご覧いただければと思います。参加者の皆さんが活動の趣旨を良く把握されているので、どの活動も親睦を深めながら楽しく充実したものとして展開されています。今年度の事業も残り少なくなってきましたが、更に多くの方々に共有していただき、一層の充実を図っていきたいと思っております。

また、今月の末には公民館が事務局となっている「青根地区文化祭」が控えております。今年はいにく浄化槽の工事で水が使えず、トイレ等でご迷惑をおかけしますが、より多くの皆様のお力添えで、文化祭を大きく盛り上げていただきたいと思います。今年のスローガンは「集う、楽しむ、元気の和」です。会場でお目にかかれることを楽しみにしております。

🌸 令和8年度事業「映画上映会」の様子 🌸

5月20日(水)実施

「ゆずり葉の頃」を上映しました。遠き日の淡い恋心を追う素敵な映画でした。ゆっくりと時間が流れていく優しい物語で、参加者からは「感動しました」などのお声をいただきました。来年度も、開催する予定ですのでお楽しみに☆



🌸 令和8年度事業「手芸教室」の様子 🌸

8月7日(金)実施

毎年、大人気の手芸教室ですが、今回は数種類の中から好きな布を選び、『ポケット付きスマホショルダー作り』に挑戦しました。みなさん色とりどりのオリジナリティあふれる素敵な作品になり、とても大満足な仕上がりとなりました。



🌸 令和8年度事業「社会見学」の様子 🌸

9月29日(火)実施【行先：新江ノ島水族館・小田原】

新江ノ島水族館で様々な生き物を通して相模湾の豊かな生態系を学び、大迫力のイルカショーも見学しました。あいにくの雨模様でしたが、館内ということもあり、天候を気にせずゆっくりと見て回ることができました。その後は、小田原さかなセンターへ移動し、市場の見学と、新鮮な海の幸をふんだんに使ったランチを堪能しました。



🌸 令和8年度事業「健康教室」の様子 🌸



第1回 健康体操 5月27日(水)実施

健康づくり普及員の皆さんを講師にお招きし、健康体操・体力測定・脳トレ体操など盛りだくさんの内容でした。体力測定では握力、ピンポン玉移し、開眼片足立ちなどを行い、自身の身体を知る良い機会となりました。脳トレやストレッチも行い、気持ちの良い講座となりました。



第2回 健康 3B 体操 6月24日(水)実施

公益社団法人日本3B体操協会 公認指導者 北村関子氏と姫松有里氏を講師にお招きし、誰にでも無理なく楽しめる3B体操を教えてくださいました。今回は用具のベルとボールを使って身体のすみすみまで伸ばしました。和気あいあいとした雰囲気の中、とても楽しい講座で心身ともにリフレッシュしました。



第3回 健康体操 7月22日(水)実施

日本体操研究所 健康運動指導士 平岡亮一氏を講師にお招きし、筋肉の仕組みやリンパの流れを良くする方法をゆっくりと丁寧に教えてくださいました。みなさん専門的なお話に熱心に耳を傾けていました。講師の楽しいお話に笑いのたえない有意義な時間となりました。



第4回 健康ゲーム 8月26日(水)実施

空欄に文字を埋めて言葉を完成させる穴埋め問題を解いて脳の活性化を図り、タオルリレーや紙コップタワー崩しなど身体を動かすゲームをチーム戦で行い、大いに盛り上がりました。頭と身体をまんべんなく使い楽しく過ごせました。



第5回 健康ボッチャ 9月16日(水)実施

青根公民館オリジナルのルールに基づき、チームで協力しながら、健康ボッチャを行いました。

1 ゲーム終わるごとにボールの位置を遠ざけて難易度をあげるなど、オリジナルルールで楽しく大盛り上がりのボッチャとなりました。



🌸 青根公民館基本情報 🌸

所在地 〒252-0162 相模原市緑区青根 1372-1

電話番号 042-787-2511（青根出張所）

開館時間 午前9時から午後10時まで 休館日 第4月曜日、年末年始（12月28日から1月3日まで）