



# 須影公民館だより

令和元年6月1日  
発行 須影公民館  
TEL 561-0667

## AED講習会

いざという時のために、胸骨圧迫やAEDの使い方について学びます。

- ▼日 時：7月3日（水） 午前10時～11時
- ▼場 所：須影公民館
- ▼対象・定員：市内在住・在勤・在学の方。5名（先着順）  
※須影公民館のサークルの方には、別途お知らせします。
- ▼講 師：羽生市消防本部職員
- ▼服 装：動きやすい服装
- ▼申込み：6月26日（水）までに、須影公民館にお申込みください。



## 6月の“健康運動教室”

健康づくりや筋力アップのための運動教室です。

- ▼日時・会場・内容  
6月14日（金）10時～11時30分  
須影集会所 和室・椅子の体操  
6月7・21日（金）10時～11時30分  
須影公民館 和室・ストレッチ体操
- ▼持ち物 タオル（手ぬぐいの大きさ）、飲み物

## 6月の“はつらつ教室”

介護予防のためのゆったりとした体操を行います。

- ▼日時 6月14日（金）  
10時～11時30分
- ▼会場 須影公民館 和室
- ▼持ち物 タオル、飲み物

**事前申し込み不要。無料です！ぜひご参加ください！！**

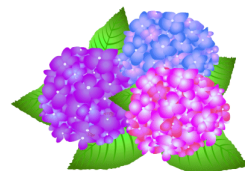
**熱中症にご注意ください！！**

5月から真夏のような日があり、気温の変化に身体が慣れないですね。

普段の生活での水分補給はもちろんです。農作業中は特に注意が必要です。涼しい時間に作業を行い、休憩をこまめにとることや、作業時間を短くすることなどを心がけていただきたいと思います。

**6月の休館日**

- ・毎週火曜日



～裏面もごらんください～



# 新メンバー募集サークル



	サークル等名	活動内容	活動日時	
1	アンサンブル和奏	楽器のアンサンブル	毎月第1月曜日	午前10時30分～12時
2	イリマ	フラダンス	毎月第2・4土曜日	午前10時30分～12時
3	FSW クラブ	複式呼吸を取り入れた健康吹矢	毎週日曜日	午後1時～4時
4	オランダ・フォークアート	アクリル絵の具で作品を製作する	不定期 月1回	午前9時30分～12時
5	ことば大好き	朗読の勉強、読み聞かせ	毎月第2・4水曜日	午後1時30分～3時30分
6	シャンソンクラス リ・ゾアゾー	シャンソン、フランス文化に触れる	毎月第3金曜日	午前10時～12時
7	すかげ歩こう会	ウォーキングと防犯	毎週土曜日	午後3時(冬時間) 午後4時(夏時間)
8	須影絵画クラブ	絵画の勉強	毎月第2・4水曜日	午後1時30分～3時30分
9	須影ハーモニカクラブ	ハーモニカ練習、施設への慰問	毎週月曜日	午前9時30分～11時30分
10	ちごゆり会	茶道	毎月第1・3金曜日	午後1時30分～4時
11	ひまわり	リボンを使って四季の花飾りを作る	毎月第2金曜日	午後1時30分～3時30分
12	マイ体操	ストレッチ体操	毎月第1・3金曜日	午前10時～11時30分
13	ヨガサークル和み ～緋衣草～	ヨガ	毎月第2・4水曜日	午前9時45分～11時45分
14	ヨガサークル和み ～シクラメン～	ヨガ	毎月第1・3月曜日	午後1時～3時

## ～ヨガサークル和み

(緋衣草・シクラメン)～

なんとなく、体の不調が続く・・・  
薬ばかり頼ってしまう・・・そのような方は是非、心と身体に優しい“ヨガ”を体験してください。“ヨガ”でご自身の身体の一歩の理解者になる・・・

## サークル紹介



## ～アンサンブル 和奏～

洋楽器・和楽器・民族楽器等、様々な楽器のアンサンブルを楽しみ、“健幸”音楽を取り入れた音楽ボランティア活動も行っています。

## ～オランダ・フォークアート～

花の国オランダの地方に伝わる民族絵画です。筆先に2～3色の絵の具をつけて描く技術で、花のモチーフをひと筆で表現していくのが特徴です。身の回りの小物などに躍動感のある花々を描いて、自分だけのオートクチュールを楽しめます。

## ～オカリナアンサンブルサークル愛好会

花音(かのん)～

鳩琴(オカリナ)の柔らかく優しい音色に魅せられ、アンサンブルを通して、技術向上と、楽しく仲良く地域の皆さまとのふれあい深めていきたいと思ひます。