



社南公民館だより

発行所
社南公民館
種池 2 丁目 206
TEL 35-9559

現在、世界最高齢としてギネスの認定を受けているのは、大阪府在住の大川ミサヲさん 116 歳です。大川さんが生まれたのは明治 31 年（日清講和条約調印から 3 年後）。長生きの秘訣は、「たくさん食べて、8 時間寝ること」だそうです。3 人のお子さんのうち 2 人は 90 歳を超えて健在との事。長生きの DNA スイッチが ON になっているのですね！今年も、大勢の元気なおじいちゃんおばあちゃんが敬老会に来て下さるのを楽しみにしています！！



8 月行事予定

- 2 日(土)あなたの歩き方は大丈夫⑤・・・10:30～12:00
- 7 日(木)えもい学級……………13:30～15:00
- 12 日(火)運営審議会……………19:30～21:00
- 19 日(火)自治会定例会……………19:30～21:00
- 23 日(土)あなたの歩き方は大丈夫⑥・・・9:30～11:00
- 28 日(木)みなみブロック市公連運審連
合同研修会・・・19:00～21:00

9 月行事予定

- 2 日(火)敬老会実行委員会……………19:30～21:00
- 13・20・27(土)社南ダイエット部……………15:00～16:30
- 15 日(月)敬老会(JA福井市農協会館大ホール)
……………10:30～11:30
- 18 日(木)えもい学級(ミニ音楽会)……………13:30～15:00
- 19 日(金)自治会定例……………19:30～21:00
- 28 日(日)三世代クリーン作戦……………6:30～

* * 8・9 月休館日 * *

8/4 日・11 日・15・16・17・18 日・25 日
9/1 日・8 日・15・16 日
21・22・23 日・29 日

毎月曜日・祭日・第 3 日曜日は休館です
開館時間 9:00～21:00(火～土)
日曜日は 17:00 で閉館です
(※火～土の窓口は 18:00 まで)
皆様のご協力をお願いいたします

社南公民館のホームページです。
アドレス <http://yashirom.com>
公民館だより・教育事業・今月の行事・
自主グループ・各種申込フォームなどご覧頂けます。

自主グループの活動が、動画で見られるようになりました！是非、見て下さい。

敬老会のお知らせ



今年の敬老会は、9 月 15 日（月）に JA 福井市農協会館大ホールにて開催されます。皆さまの多数のご参加をお待ちしております。

※昨今の社会情勢を鑑みて、今年度より対象者名簿を廃止致しました。何卒、ご理解の程お願い申し上げます。

～ お知らせ ～

☆9 月 25 日（木）・26 日（金）は、特定検診です。駐車場は利用出来ませんので、ご了承下さい。



エコキャップ 受領書

2014年7月7日
福井市社南公民館(市民憲堂) 御中
分類名: その他団体

ご住所: 福井県福井市種池2-206
FAX番号: 0776-35-9567

今回受領個数: 6,850 個
累計個数: 107,005 個
ワケチン: 128.1 人分

累計のCO2: 807 Kg
※累計のキャップをばらばらとして検閲すれば、これだけの量のCO2が削減することになります

ご協力ありがとうございます。皆様のご厚意を大切に致します。



受取日	数量	個数(約)	備考
2014/06/30	15.9 Kg	6,850 個	
合 計		6,850 個	

祝



全国大会出場！

社南ジュニアバレーボール部男子・女子
平成26年8月12日～16日
(東京体育館他)

全国ママさんバレーボール大会出場！

社南体振女子バレー
平成26年7月25日～28日
(石川県)

みなさんの応援よろしくをお願いします！

自主グループ 今月の俳句

雨はげし 紫陽花の穂 揺れてをり
大久保 美千代
一陣の 風にゆらめき 麦の秋
水江 定子
孫と祖母 泥にもめげず 田植かな
和田 友一

私、〇月までに〇キロ痩せます！

食欲の秋・スポーツの秋がやってきます！
今年こそは、今年こそは、と運動やダイエットにチャレンジしてきた方も多いのではないのでしょうか？
ひとりではやるのは難しいけど、仲間がいれば楽しくダイエットできるかも！
「私、〇月までに〇キロ痩せます！」宣言して、みんなで一緒に健康的なダイエットにチャレンジしましょう！
★個人のデータは、インストラクターが管理し適切なアドバイスをいたしますのでご安心下さい。

2014年9月13日(土)スタート！！

- ①9月13日(土)【スタート編】・みんなでダイエット宣言!!
日常生活でできるエクササイズを学ぼう!
- ②9月20日(土)【食事+運動編】・運動効果を高める食事とメニュー
有酸素運動で脂肪燃焼!
- ③9月27日(土)【運動編】・筋肉を鍛えて、サイズダウン&
ステップ運動で美脚づくり
- ④10月4日(土)【メンタル編】・モチベーションアップのお話&
ヨガで心のコントロール
- ⑤10月11日(土)【ご褒美編】・ダイエット報告会&ご褒美スイーツ !!

時間 15:00～16:30
場所 社南公民館
定員 15名(年齢・性別不問 運動に制約のない方)
参加費 2,000円(材料費、データ管理費)
お申込み 2014年8月30日(土)締切り



講師：今井 由美子 先生
スポーツクラブ BOXY インストラクター
健康運動指導士、フィットセラピスト

BOXYにてヨガ・ピラティス・コンディショニング等のクラスを担当する一方、パーソナルトレーナーとしても活躍。幼児～中高年と幅広い年齢層を担当し、ダイエットなど目的に応じた健康運動指導に定評あり。

お問合せ・お申込みは
社南公民館 ●担当：吉垣 ●TEL 35-9559

社南ダイエット部始動！

平成二十六年 度 YMPA カフェ(社南公民館 家庭教育に関する事業)



夏休み止暑室開設のお知らせ



夏休み社南公民館の一部屋を 中・高校生の皆さんに開放します

ひとりじゃ宿題がすすまない・・・
家に居てもついついゲームをしてしまう・・・
図書館に行くには遠いし・・・

そんな皆さんのお悩み解決！！
公民館で宿題を片付けちゃおう



7月23日～8月22日までの
毎週火曜～金曜日
13時～18時まで

部屋は毎日変わります。
公民館入口ホワイトボードで部屋を
確認してください！



お約束

ゲーム機・携帯電話は持って来ないでね
騒いで隣の人に迷惑かけないようにしよう
最後の方は後片付けとエアコン check!

ボランティア募集

地域の中・高校生とふれあいたい勉強を教えていただける
ボランティアの方を随時募集します
大学生～主婦の方まで 1時間くらいでもOKです
詳しくは公民館までお問い合わせ下さい

ベビーマッサージと育児相談

9月17日(水)10:30～11:30

場所：社南公民館 1階和室

講師：大野亜希さん

持ち物：飲み物(母乳でもok)、着替え

バスタオル、

参加費無料



申し込み：社南公民館 (35-9559)

ymina-k@mx1.fctv.ne.jp



主催：社南地区子育て支援委員会