

# 7月のかさの

## 公民館だより ~7月号~ 第279号

令和6年7月5日発行

発行者 笠野公民館

〒929-0464

津幡町山北ワ116番地

TEL 288-0760(平日 9:00~17:00)

FAX 288-0760

e-mail: kasano-ph@m2.spacelan.ne.jp

### 7月の予定

- 5日(金) 公民館だより発行
- 9日(火) 音楽療法②
- 11日(木) 物作り講座(PP バンドバック)
- 19日(金) 放課後子ども教室
- 22日(月) ゆかた着付け教室
- 27日(土) 竹とうろう作り



### 8月の予定

- 3日(土) 笠野の夏まつり
- 5日(月) 公民館だより発行
- 14日(水)~18日(日) 旧盆につき 休館
- 20日(火) ヨガ教室②



行事予定は都合により変更または中止する場合があります。ご了承ください。

各教室、講座の参加申込、問合せは

笠野公民館 TEL 288-0760 まで (平日 9時から17時まで) ご連絡ください!

### 7・8月の行事案内

#### 音楽療法②

音楽にあわせて 鳴子や鈴を使って一緒に  
体を動かしませんか! 脳のトレーニングにもなりますよ

日時 7月9日(火) 午前10時~11時

講師 竹元まゆみ さん (大畠)  
(ミュージックケアワーカー)

参加費 100円

定員 10名ほど

場所 笠野公民館

持ち物 タオル 内履きシューズ

問合せ 笠野公民館 TEL288-0760

11:00 から  
シェイクアウト  
(県民一斉防災訓  
練)を行いますの  
で協力お願い  
いたします!

#### ゆかた着付け教室

7月22日(月) 10:00~12:00 ごろ

場所 笠野公民館  
講師 松本 昌美 さん

(トータルビューティーサロン ヴェリテ)

参加費 200円

定員 8名

持ち物 ゆかた、半幅帯、肌じゅばん、前板  
腰ひも 3本、伊達締め、補正タオル 3本

問合せ 笠野公民館TEL288-0760



ゆかたを着て花火大会や  
お祭り行こう!

#### もの作り教室(PP バンドバック作り)

7月11日(木) 13:00~16:00 ごろ

場所 笠野公民館 ホール

講師 土田 洋子 さん

参加費 300円

定員 8名

問合せ 笠野公民館



材料、道具はこちらで準備しますので持ち物は特にありません。カラーはベージュ×ブラックです。  
定員残りわずかです!

#### もの作り教室(竹とうろう作り)

日時 7月27日(土)

大人の部 10:00~11:00 ごろ

小学生の部 11:00~12:00 ごろ

※18歳未満の方は必ず保護者同伴でお願いいたします

場所 笠野公民館

参加費 大人200円

(小学生の部 1家族 200円)

持ち物 軍手、インパクトドライバー

定員 大人の部 5名ほど

小学生の部 5家族

竹用ドリルの刃は公民館にあります。数に限りがありますので交代で使ってください

問合せ 笠野公民館 TEL288-0760



#### 笠野の夏まつり

日時 8月3日(土) 18:00~21:00 ごろ



場所 笠野小学校 グラウンド (雨天の場合:笠野小学校 体育館)

問合せ 笠野公民館 TEL288-0760



カラオケや軽食コーナー・伝統文化の発表・お楽しみ抽選会・など計画しています。7月中旬ごろにチラシを配付予定です。お楽しみに! 皆様のご来場をお待ちしています!一緒に祭りを盛り上げてくれる方も募集します。

# 5月・6月の活動報告

## 放課後子ども教室

5月24日(金)

放課後子ども教室を行いました。コキア(ほうき草)を植栽しました。紅葉が終わったら刈り取ってほうきを作ります。大きく育ちますように！昨年の講座で行った多肉植物がもりもりに育ったので株分けしてミニ多肉植物の寄せ植えも作りました。



## ヨガ教室①

5月28日(火)

今年度第1回目のヨガ教室です。めい想から始まり、足の指間に手の指をはめ込んで、ぎゅっとつかんで足の甲を伸ばしたり足首をまわしたり、呼吸や姿勢を意識しながらヨガを体験しました。肩甲骨をうごかすと体が温かくなってじんわり汗ばんできました。

講師のMAOさんは、呼吸を意識しながら行って体幹を鍛えてゆっくり筋肉をつけていくので、すぐには効果はでないかもしれませんが、継続していくことが大事になるので健康で長生きできる体をつくりましょとお話されました。次は8月20日に予定しています！一緒に楽しみましょ(\*^-^\*)



## 美化大作戦

6月9日(日)

早朝よりたくさんの方に参加いただきありがとうございました！



## ハーブの寄せ植え教室

6月11日(火)

ハーブ農園ペザンの 九里さんにお越しいただき、ハーブの寄せ植え体験を行いました。ハーブの効能について、お話いただき今回はラベンダー・アロマティカス・レモンバームの3種類のハーブを寄せ植えしました。ハーブやラベンダーの花はお茶にいれたり、ポプリにしたりしてリラックス効果をもたらし、「幸せホルモン」の分泌を手助けしてくれるそうです。ミント系の苗は根が強いので鉢植えに、バジルは地植えがいいそうです。



## 公民館清掃

6月16日(日)

公民館委員10人のご協力をいただき、公民館周りの草刈りや花壇整備などを行いました。暑い中作業していただき感謝です！



## 交通安全教室

6月14日(金)

今年は交通安全体験車「ぱっちい〜号2世」の「クイックキャッチ」と「クイックアーム」を体験しました。どれだけ瞬時に反応できるかを確認するものですが、参加者の方はゲーム感覚で楽しんでいる様子でした。津幡警察署交通課職員の講話では事故が多いのは「夜間横断中」と「高齢者」ということで、特に夜間外出する際は「ライト」や「反射材」を身につけてほしいということでした。車の運転では対向車がないときはハイビームで走行することを心がけてほしいそうです。令和5年4月から努力義務化になった自転車利用者のヘルメット着用やだんだん巧妙になっている特殊詐欺についても話がありました。みなさん十分にお気を付けください。

