

谷山市民会館だより

「元気会館たにやま～学びを広げて 生き生き輝く人とまち～」
7月号（令和5年7月1日発行）

鹿児島市谷山中央 3-383-16

TEL 267-5988

FAX 267-5989

図書室TEL 268-2439



7月の主な行事

1日(土)	健康づくり学習室利用講習会	10:00～11:30
3日(月)	避難訓練	13:15～13:45
	第1回文化祭実行委員会	14:00～14:50
	第2回自主学习グループ正副委員長会	15:00～16:00
6日(木)	たにっこおはなし会	11:00～11:30
10日(月)	健康づくり学習室利用講習会	10:00～11:30
15日(土)	たにっこおはなし会	11:00～11:30
22日(土)	夏休み読み聞かせ会「夏のおはなしたまたまばこ」	10:00～12:00
24日(月)	健康づくり学習室利用講習会	18:00～19:30
	夏季講座 7月21日～8月29日	

8月の主な行事

3日(木)	たにっこおはなし会	11:00～11:30
5日(土)	健康づくり学習室利用講習会	10:00～11:30
14日(月)	健康づくり学習室利用講習会	10:00～11:30
19日(土)	たにっこおはなし会	11:00～11:30
21日(月)	健康づくり学習室利用講習会	18:00～19:30
※ 行事は、日程等変更となる場合があります。		
※ 水難事故防止運動強調月間 7月21日(金)～8月31日(木)		
※ 人権同和問題啓発強調月間 8月1日(火)～8月31日(木)		

★☆☆22日の「夏のおはなしたまたまばこ」の開催時間を6月号で誤って掲載してましたので修正してあります☆☆★

『 質の悪い眠りを捨てて、元気に朝を迎えよう！！ 』

社会教育指導員 川池 省三

谷山市民会館を毎日多くの方々が利用されています。市民の皆さんにとっては、学ぶ場であると同時に、交流の場にもなっています。これからも健康に留意して、元気に谷山市民会館を利用させていただきたいです。

そのためには、質の良い睡眠をとって、朝を気持ちよく迎えることが重要です。睡眠は、1日のおしまいではなく、明日のはじまりのための準備をする役割を果たしています。就寝時は、空腹時の方が抵抗力が高まるので、空腹の状態でも眠りに就くのがよく、空腹の方が、眠りは深くなり、爽快な朝を迎えられるそうです。

メジャーリーグで大活躍している大谷翔平選手は、この睡眠をととても大切にしています。大谷選手が、健康を維持して、常に元気浚刺でプレーができていているのは、質の良い睡眠をとることを心がけていることが大きな原動力になっていると思います。谷山市民会館を利用される皆さんが、これからも気持ち良い朝を迎えて、学びながら交流の場を広げていただきたいと思います。



☆ 図書室からのお知らせ ☆

短冊に願い事を書こう!!

今年も、親子読書室の壁面に七夕飾りを設置します。短冊はこちらで準備しますので、図書室にお越しの際は、ぜひ願い事を書いてください。短冊の受付は、7月1日(土)から8月6日(日)までです。



自由研究コーナー!

もうすぐ夏休みです。「自由研究何にしようか」と考え始めている子どもたちもいることでしょう。図書室では今年も、観察、工作、実験など、自由研究の参考になる本のコーナーを設置しました。研究テーマに迷ったら、ぜひ図書室をご利用ください。

楽しんでます！！ 前期講座 301人の方が受講中

5月10日の「お手軽バランスご飯」を皮切りに前期講座がスタートしました。前期は20講座を開講し、受講生の皆様の学びが深まるとともに、学びを共有する喜びも高まっています。どの講座も回が進むにつれ、講師の先生や受講生同士の絆が深まり、良い雰囲気での学習が進んでいます。★「谷山再発見！ 谷山の歴史」は、先日閉講式を迎え、多くの受講生から「麓先生の講義を聴き、谷山に住みながら知らないことが多かったので大変有意義だった。」と感想が寄せられています。今回は、新規の4講座を写真で紹介します。



体幹・バランストレーニング



谷山再発見！ 谷山の歴史

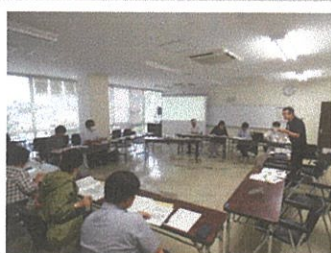


初心者のためのパワーポイント



元気応援「健康体操」

10月からスタートする後期講座は、18講座を計画しており、9月1日（金）～20日（水）の期間に募集を行います。多数のご応募をお待ちしています。



★6月8日（木）、令和5年度の『第1回鹿児島市谷山市民会館運営審議会』が開催されました。当日は、会長の熊澤佳子さんが議長を務め、谷山市民会館の運営について審議がなされました。質疑の中で講座を受講できなかった方への対応や自主学習グループの発表の場の確保、文化祭当日の駐車場の確保の問題等について、市民のニーズに応えられるように、谷山市民会館の運営を行っていくことを確認しました。

★6月8日（木）、令和5年度の『第1回鹿児島市谷山市民会館運営審議会』が開催されました。当日は、会長の熊澤佳子さんが議長を務め、谷山市民会館の運営について審議がなされました。質疑の中で講座を受講できなかった方への対応や自主学習グループの発表の場の確保、文化祭当日の駐車場の確保の問題等について、市民のニーズに応えられるように、谷山市民会館の運営を行っていくことを確認しました。



☆5月24日（水）、自主学習グループ連絡会による「ふれあいスポーツ大会」が3年ぶりに開催され、グラウンド・ゴルフを通して、お互いの親睦を深めることができました。

★ 「夏の心豊かで元気あふれる 『さつまっ子』 を育てる運動」 ☆
7月1日（土）～8月31日（木）

～ 次代の鹿児島市を担う子どもたちを、みんなで育てましょう！！ ～