

あいさつと笑顔いっぱい

館長 尾塚 浩明

風薫る5月となりました。8日からは新型コロナウイルスも感染症上、季節性インフルエンザと同じ5類に引き下げられます。公民館でも以前のような日常に早く戻ることを期待しています。



さて、本館のキャッチフレーズは「あいさつと笑顔がいっぱいの伊敷公民館」です。挨拶に関して、元NHKアナウンサーの鈴木健二さんは著書の中で「挨拶は、人間関係を円滑にする大切なコミュニケーションである。」と述べています。

また、プロ野球の選手・監督として活躍された野村克也さんは「挨拶は、人間らしく生きるための基本の心である。」という言葉を残されています。

一方、笑顔については、医学的に健康面でプラスになると見直されています。笑うことでストレスが減り、脳内にアルファ波が流れてリラックス効果が得られます。

また、脳から神経ホルモンが大量に生産され、ウイルスを除去してくれるNK細胞を活性化することで免疫力が高まります。

さらに、笑うと脳への血流も増え、脳梗塞など血管が詰まることで発症する病気の予防にもつながるそうです。

伊敷公民館には、あいさつと笑顔が溢れています。市民の皆様が、気持ちよく利用でき、健康増進にも寄与できるような施設運営に努めてまいります。



伊敷公民館の利用について

- ◆ 開館時間 【本館】午前8時30分～午後10時
【図書室】午前9時～午後7時（火・土・日・祝日は午後6時）
- ◆ 利用申込 予約 … 3か月前から（原則1か月2回まで） * インターネットでも予約可使用許可申請 … 使用日の3日前までに申請書提出を（使用料の納入も必要）
 - ・ 受付時間【平日】午前8時30分～午後5時15分
【土曜日】午前8時30分～正午 * 日曜・祝日・休館日を除く
- ◆ 施設設備 【研修室】5室（定員20～54人）・【和室】（36人）・【調理室】（24人）
【健康づくり学習室】（トレーニング機器設置）・【ホール兼体育館】（400人）
【図書室】（一般書約16000冊・児童書約14000冊） 【駐車場】75台

* 社会教育施設ですので、営利活動、政治活動、宗教活動等での利用には制限があります。
～ 皆様のご来館・ご利用をお待ちしております ～

【 公民館職員の紹介 】

館長 尾塚 浩明
主査 永井 博文
主任 日高 清子

社会教育指導員 上高原 充 鎌田 浩希
図書室司書 東 美幸 西田 奈央子

今年度もよろしく
お願いいたします



～伊敷公民館自主学習グループで楽しい時間を過ごしませんか～

伊敷公民館では、文化系20、体育系26の合わせて46団体の自主学習グループが活動しています。仲間づくり、健康づくり、生きがいづくりのために、一緒に活動してみませんか。活動内容などの詳細については、公民館へ、または活動日時に各グループへおたずねください。

【文化系自主グループ】

【体育系自主グループ】

学習領域	グループ名	(基本学習週) 学習日時	学習領域	グループ名	(基本学習週) 学習日時	
水彩画	彩美会	(2, 4) 火 9:45～11:45	バレーボール	フライデー	(1, 3) 金 11:00～13:00	
水墨画	きさらぎ会	(2, 4) 土 13:30～15:30		いにしき	(1, 3) 火 9:00～11:00	
	水墨火曜会	(2, 4) 火 13:30～15:30		千年同好会	(1, 3) 月 11:00～13:00	
絵手紙	伊敷あつたか絵手紙	(2, 4) 木 13:00～15:00	ソフト ミニバレー	すばる	(1, 3) 火 15:00～17:00	
染色	いろいろ	(1, 3) 火 13:30～15:30		イシキプレーヤーズ	(1, 3) 火 19:30～21:30	
英会話	KATATACLASS	(1, 3) 月 10:00～12:00	バドミントン	あかね	(1, 3) 水 11:00～13:00	
	英会話サークル	(1, 3) 水 10:00～12:00		コスモス	(1, 3) 土 13:00～15:00	
合唱	女声合唱いしき	(2, 4) 土 10:00～12:00		わかば	(1, 3) 火 11:00～13:00	
	あざみ	(2, 4) 月 10:00～12:00		フレンド	(1, 3) 土 11:00～13:00	
混声合唱	マロニエ	(1, 3) 金 10:00～12:00		ひなげし	(1, 3) 火 13:00～15:00	
民舞	光陽会	(2, 4) 土 13:00～15:00		サタデー	(1, 3) 土 15:00～17:00	
	松扇会	(1, 3) 木 13:00～15:00		すみれ	(1, 3) 木 13:00～15:00	
	ゆり	(1, 3) 水 10:00～12:00		卓球	いしき良友	(1, 3) 木 9:00～11:00
	なでしこ	(1, 3) 月 10:00～12:00			伊敷卓球同好会	(1, 3) 月 9:00～11:00
陶芸	陶芸 E	(1, 3) 月 10:00～12:00		ラージボール 卓球	鹿ラージ同好会	(1, 3) 水 13:00～15:00
	陶芸 J	(1, 3) 月 13:30～15:30	ラージボール卓球 メート		(1, 3) 水 15:00～17:00	
ハーモニカ	伊敷ハーモニカ同好会	(1, 3) 木 9:30～12:00	体操	健康体操	(1, 3) 水 9:00～11:00	
写真	伊敷写友会	(1, 3) 水 14:00～16:00		高健クラブ	(1, 3) 金 9:00～10:30	
和菓子	四季の和菓子	(2) 月 13:30～15:30		脳活性体操 いっぺこっぺ	(1, 3) 月 13:30～15:00	
百人一首	伊敷ジュニアかるた	(1, 3) 土 9:30～11:30		伊敷新体操クラブ	(1, 3) 月 17:30～19:00	
伊敷ジュニアかるたは青少年育成団体				ミニソフト テニス	あかつき	(1, 3) 木 11:00～13:00
			グラウンド ゴルフ	市G. G協会 伊敷中央支部	(1, 3) 火・木 8:30～10:30	
			エアロビクス	エアロティナーズ	(1, 3) 火 19:00～20:00	
				スマイルビクス	(2, 4) 月 13:30～15:30	
			フラダンス	マハロ・ピリナ・アロハ	(1, 3) 金 14:00～16:00	
			スポーツ吹矢	甲突会	(1, 3) 金 13:00～15:00	



★お問い合わせ先

伊敷公民館：099-220-1866

