



「健康を支える歩み」

主任 石下谷 義文

健康のために始めたウォーキングは、今も変わらず続けています。昨年は足の怪我で思うように歩けない時期もありましたが、今では短い距離から少しずつ歩く時間をのばせるようになりました。まだ多少の痛みは残っているものの、無理せず自分のペースで歩いています。最近新しいコースを歩いてみることもあり、見慣れた街にも新たな発見があって楽しみが増えました。

以前は、体重を標準まで減らすことを目標にしていたのですが、今は「健康でいられること」に重きを置いています。継続することの大切さを感じながら、日々のウォーキングを前向きな気持ちで楽しんでいます。これからも無理なく続けていきたいと思えます。



夏のわくわく体験 IN 吉田公民館

前期・通年講座だけでなく、夏休み期間中に開講した講座にも、多くの子どもたちや保護者の皆様が受講してくださいました。親子で一緒に楽しく活動に取り組む姿、集中して活動に取り組む子どもたちの表情が印象的でした。たくさんのご参加ありがとうございました。



子ども絵画教室



親子陶芸教室



なるほど!ザ・ワールド



キッズ・ファミリーリフレッシュヨガ教室



親子マジック&バルーンアート教室



親子おやつ作り教室



親子七宝焼き教室

おしらせ

令和7年度生涯学習講演会

日時：11月7日（金）

13:30～15:00

場所：吉田公民館2階ホール

講師：Ponちゃん（走る冒険家）

演題：「ワクワク生きよう 人生は冒険だ！」



現在、北海道から鹿児島まで走って日本縦断挑戦中！10月26日（日）に鹿児島市鶴丸城前到着予定です。いち早くチャレンジの様子が講演で聴けるかもしれません！多くの方のご来場をお待ちしております。

～.. 9月は認知症月間 ..～

認知症を理解し一緒に歩む週間

9月21日～27日

9月は、認知症への関心と理解を深めるための「認知症月間」です。鹿児島市や鹿児島県では、この月間に合わせて、認知症に関する様々なイベントや情報発信を行っています。

鹿児島市ホームページ「認知症おうえんナビ」にも「気になる症状チェック」や「予防10か条」などが掲載されています。



【新刊の案内】 残暑に効くのは、面白い本と静かな時間…

【一般書】

【児童書】

- ☆ クロエとオオエ / 有川 ひろ
- ☆ かめかめたいそう / 齋藤 槇
- ☆ 70歳からはじめる!スマホとLINEで毎日が楽しくなる本 / 青木 恵美
- ☆ しらべるつながりのずかん / おかべ たかし
- ☆ マ・エノメーリ / 藤井 隆
- ☆ おばあちゃんのあおいバラ / 森 みどり

社会学級の紹介

参加してよかったと思える活動を

牟礼岡小 家庭教育学級

牟礼岡小学校家庭教育学級は、1年生の保護者全員と希望する2年生保護者を対象に活動を推進しています。少しでも参加してよかったというものになるよう、講師を招いての講話や給食試食会など、普段あまり経験できないものを中心に、過度の負担にならないよう厳選して活動計画を立てています。写真は5月の日曜参観時に開催したアンガーマネジメント講習の一コマです。



※プライバシー保護のため、写真を加工しています。

第18回吉田地域総合文化祭について

第18回吉田地域総合文化祭を11月8日(土)・9日(日)に開催します。

文化協会加盟団体、吉田公民館自主学习グループの方々を中心とした舞台発表と、幼稚園・保育園・保育所や小・中学校、自主学习グループ等の展示を予定しています。多くの皆様のご来場をお待ちしております。

【舞台発表】

11月9日(日) 9:30~12:00



【展示発表】

11月8日(土) 9:00~17:00

9日(日) 9:00~12:15



☆ 11月7日(金)の生涯学習講演会にもぜひご参加ください♪

おまちしています

後期講座の受講生募集!

吉田公民館で楽しいひとときを過ごしませんか。多くの方の受講をお待ちしております。

【募集期間】9月1日(月)~9月20日(土) ※必着

	講座名	期日	回数	講師名(敬称略)	定員
少年	子ども「百人一首かるた」教室	土曜 9:30~11:30 10/18、11/15、11/29、12/6、12/20	5	大柳 貴子	10
青年・成人・高齢者	使ってみよう! ChatGPT・プログラミング	金曜 13:30~15:30 10/17、10/31、11/14、11/21、12/5、12/19	6	池田 記雄	10
	ふっくらパンづくり教室(託児有)	月曜 13:00~16:00 10/20、10/27、11/10	3	細谷ふじみ	6
	美味しいケーキづくり教室(託児有)	月曜 13:00~16:00 11/17、12/1、12/8	3	細谷ふじみ	6
	プロトレーナーに学ぶ体幹トレーニングちよこっとダイエット	水曜 19:00~21:00 10/22、10/29、11/5、11/12、11/19、11/26	6	桑原 祐一	15
	ワード・エクセル学び直し講座(経験者対象)	木曜 19:00~21:00 10/16、10/23、10/30、11/13、11/20、12/4、12/11	7	池田 記雄	10
	みんなで楽しくみそ作り教室(託児有)	木曜 9:30~11:30 10/16	1	窪 三智子 中島 裕子	10
親子	親子クリスマスケーキ作り教室【小・中学生とその保護者】	土曜 9:00~12:00 11/22	1	城間美直子	3組
奨学	東川さんとぶらり吉田の歴史散歩	日曜 9:00~11:40 12/14	1	東川隆太郎	20
高齢者	楽しく歌おう!「童謡・唱歌」	月曜 9:30~11:30 10/20、10/27、11/10、11/17、12/1、12/8	6	徳田 豊志 福山 純子	20
	パソコンで写真編集	木・金曜 9:30~11:30 10/23、10/24、10/30、10/31、11/13、11/14	6	池田 記雄	10

【申込方法】①公民館窓口(官製はがき1枚持参) ②往復はがき
③生涯学習申込システム(事前の登録が必要です)

※ 受講料は無料ですが、学習に必要な材料代等は受講者負担となります。

※ 手話通訳・要約筆記を希望される方、託児有講座で託児を希望される方は、必要事項をご記入ください。

鹿児島市生涯学習講座
申込システム



令和6年度 ニコニコ標語 「ほっとかない にげだす自分に さようなら」