

船木コミセンだより

令和2年11月1日
181号
船木コミュニティセンター



体験講座のご案内

『魅力満載！けん玉の効果』

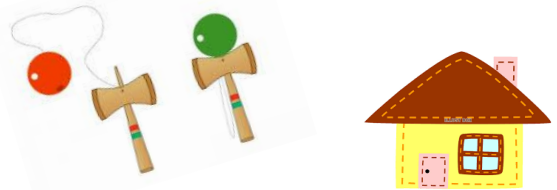
日時 11月22日(日)
10:00~12:00
場所 2階研修室1・2
定員 20人
対象 子供~大人
受講料 200円
持参物 タオル・水分補給水
運動のできる服装
申込期限 11月18日(水)まで
申込場所 船木コミセン TEL 86-6731

親子
大歓迎

けん玉の最大の魅力は、
「いつでも、どこでも、だれでも」できること。
全身を使って、脳の活性化や健康維持に。

けん玉には様々な効果が得られる魅力があります。
集中力に達成感・満足感、バランス感覚などなど。

運動不足のお父さん・お母さん、
一緒にけん玉の魅力に挑戦しませんか！！



※ けん玉はコミセンで準備します。

けん玉で『おうち時間を』楽しく元気に！



体験講座のご案内

『水引で華やかに ワンポイント小物！』 (あわじ結びと梅結び)

日時 11月26日(木)
10:00~12:00
場所 2階研修室1・2
定員 12人
対象 大人
受講料 200円
材料代 800円
持参物 ハサミ・ラジオペンチ(あれば)
申込期限 11月20日(金)まで
申込場所 船木コミセン TEL 86-6731

『水引』を使って、小物を作ります



のし袋やポチ袋、プレゼントのラッピングに！



イヤリングにピン止め、
マグネット・キーホルダーに！

アレンジを楽しみましょう！！

10月7日(水), 不測の事態に適切な対応が出来るように, 消防訓練を実施しました。

- ① 火災報知機や非常用放送機器の扱い方
- ② 119番通報(訓練通報)
- ③ 初期消火訓練
- ④ 来館者の避難訓練・誘導訓練
- ⑤ AED使用訓練



消防署の方からAEDの使用説明を受け, 実際にAEDを作動してみました。音声案内に従って操作の開始です。

- ①電源を入れる ②パッドを装着する ③ショックボタンを押す

操作は簡単でしたが, 実際に心臓マッサージをしてみると「思った以上にきつかった」との言葉が返ってきました。力加減と速さは経験してみないと分からないですね。

今回のAED訓練はいざという時に備えての貴重な体験となりました。



※ 消火器を使うときの『ピン・ポン・パン』
 ピン…ピンを抜く
 ポン…ホースを外し, 先端を火元に向ける
 パン…レバーを握って噴射する

※ 避難するときに大切な『お・は・し・も・ち』
 お…押さない
 は…走らない
 し…喋らない
 も…戻らない
 ち…近づかない

いざという時の為に覚えておきましょう!



11月利用(行事)予定



日	曜日	利用(行事)予定	日	曜日	利用(行事)予定
1	日	本小ハレーボールクラブ	17	火	チョット卓球、本郷ダンスクラブ(舞)、船木卓球C
2	月	ファンキーズ、沼田川FC(ミニテニス)、QTクラブ 太極拳クラブ	18	水	本郷ハートミントクラブ、水曜会、新さなえ会 茶道グループ
3	火	本郷ダンスクラブ(舞)、船木卓球C	19	木	(主催)ポルトプラでしなやかホティ、三原JBC ひまわり、沼田川FC(ハート・ニュースポーツ)、もみじ会 スマイル・ヨガ
4	水	本郷ハートミントクラブ、水曜会 スマイル・ヨガ、新さなえ会、茶道グループ	20	金	沼田川FC(卓球)、クラフトハート
5	木	(主催)ポルトプラでしなやかホティ、三原JBC ひまわり、沼田川FC(ハート・ニュースポーツ)、もみじ会	21	土	ソフトハレーボール連盟
6	金	沼田川FC(卓球)	22	日	(体験)魅力満載!けん玉の効果
7	土	PHXジュニアバレー、本郷クラブ	23	月	
8	日	船木連合町内会	24	火	チョット卓球、本郷ダンスクラブ(舞)、船木卓球C
9	月	ファンキーズ、沼田川FC(ミニテニス)、QTクラブ 太極拳クラブ、琴フレンズ	25	水	本郷ハートミントクラブ、水曜会、すつきり体操 ふれあいカラオケ、船木癒しの交流会
10	火	チョット卓球、本郷ダンスクラブ(舞)、船木卓球C	26	木	(体験)水引で華やかに ワンポイント小物! ひまわり、沼田川FC(ハート・ニュースポーツ)、もみじ会 三原JBC、ハワイアン・フラ
11	水	本郷ハートミントクラブ、水曜会、すつきり体操 ふれあいカラオケ	27	金	(主催)パッチワークのきほんのき 沼田川FC(卓球)
12	木	ひまわり、沼田川FC(ハート・ニュースポーツ)、もみじ会 三原JBC、ハワイアン・フラ	28	土	三原JBC、本郷クラブ
13	金	沼田川FC(卓球)	29	日	
14	土	PHXジュニアバレー、三原JBC、本郷クラブ	30	月	ファンキーズ、沼田川FC(ミニテニス)、QTクラブ 太極拳クラブ
15	日				
16	月	ファンキーズ、沼田川FC(ミニテニス)、QTクラブ 太極拳クラブ			

11月20日受付分まで記載しております。ご利用申し込みは早めをお願いします。

お問い合わせ・ご相談は船木コミュニティセンター TEL 86-6731 FAX 86-6730

生涯学習相談員 垣井・東