



あなたの毎日に学びと楽しみで彩りを…

【令和5年度長洲町中央公民館講座】



今月の中央公民館講座は、2つの講座を開催します。
毎日の暮らしに学びと楽しみをお届けする講座、あなたも参加してみませんか。

『笑顔ですごすための★からだケア講座』



月経（生理）や産後の不調、更年期など女性特有の体の悩みは多岐に渡ります。楽しみながら自分にあったケアを身につけて自分らしい過ごし方を見つけましょう。

講座では、心地よくからだを動かす簡単な運動なども行います。年齢は問いません。
あなたも参加してみませんか？

- 日時 7月11日㊟ 午前10時～11時30分
- 会場 長洲町中央公民館 トレーニング室（2階）
- 講師 時吉 知尋さん（フィットネストレーナー、フェムケア矯正師[®]）
- 募集定員 12名（定員になり次第終了）
- 参加費 無料
- 準備物 ヨガマットまたはバスタオル、飲料水
- 申込先 生涯学習課 ☎ 78-3276



『暑い夏を快適に過ごすアロマのある生活』



今回のアロマ講座は、ペパーミントに注目！

ペパーミントはスーッと爽やかな香りで蒸し暑さを和らげてくれます。それと同時にリラックス効果の働きがあるので暑さとイライラを同時に対処することができます。

この講座ではアロマを活用して暑い夏を快適に過ごすためのお話とアロマクラフトをします。
お風呂を楽しく、口に入れても安全な材料で作るバスボムを作ります。

お仕事、子育てにと毎日忙しく過ごしているみなさん、講座に参加して日々の疲れをリフレッシュしてみませんか。

- 日時 7月29日㊤ 午前10時～12時
- 会場 長洲町中央公民館 研修室
- 講師 宮本 和代さん（アロマインストラクター）
- 募集定員 20名（定員になり次第終了）
- 参加費 1,000円（材料費込）
- 申込先 生涯学習課 ☎ 78-3276



5年ぶりの開催に笑顔でプレー 令和5年度町民ペタンク大会

6月4日、長洲町総合スポーツセンターで、5年振りに町民ペタンク大会を開催しました。今年は、15行政区、52チームの参加があり、子どもから高齢者まで幅広い年代の方々が、楽しく和気あいあいとプレーし、心地よい汗を流しました。参加者のみなさんの笑顔が印象に残った大会となりました。

結果は次のとおりです。

（各パートの優勝チーム）

- ・腹赤Eチーム
- ・折地Bチーム
- ・東荒神Aチーム
- ・東荒神Bチーム
- ・梅田Aチーム
- ・古城Dチーム



7月の行事

期日	内容	場所
2日㊟	玉名郡民体育祭（球技・格技・水泳）	玉名郡内各会場
3日㊟	社会を明るくする運動 出発式	役場庁舎
12日㊟	腹赤小人権教育講演会	腹赤小 体育館
15日㊤	社会を明るくする運動発表会	ながす未来館
16日㊟	長洲町文化協会カラオケ発表会	ながす未来館
29日㊤～ 30日㊟	町長杯サッカー大会	金魚と鯉の郷広場他



問い合わせ先

- 生涯学習課 ☎ 78-3276
- 中央公民館 ☎ 78-0053
- ながす未来館 ☎ 69-2005
- 総合スポーツセンター ☎ 78-4777

社会を明るくする運動

～ 犯罪や非行を防止し、立ち直りを支える地域のチカラ ～

7月は『第73回社会を明るくする運動』強化月間です！

“社会を明るくする運動”とは、犯罪や非行の防止と犯罪や非行をした人たちの更生についての理解を深め、それぞれの立場において力を合わせ、犯罪や非行のない安全で安心な明るい地域社会を築くための全国的な運動です。強化月間中は、イベントなどの参加をきっかけに、どうして犯罪や非行が起きてしまうのか、安全で安心な暮らしを叶えるために、今、何が求められているか、そして自分には何ができるのかを皆さんで考えてみましょう。



令和5年度『長洲町社会を明るくする運動発表会』を開催！

当日は、地域で社会貢献活動を行っている各種団体（長洲町内郵便局、的ばかい保存会、ほか6団体）による活動発表を日頃の活動写真などを交えて行います。たくさんの皆様のご来場をお待ちしています。

- 日時：令和5年7月15日㊤ 午前10時～12時
- 場所：ながす未来館 文化ホール



『肥後狂句 八日例会』

- | | | |
|-------|--------------|-------|
| やおいかん | きき手怪我してだるまさん | 広川美耕 |
| ふの良き | がん細胞も高齢化 | 上村一柳 |
| ゆたーつと | 肩書そうよつんぶるい | 伊藤一升 |
| やおいかん | うんと巻き寿司受け負うて | 松野千代子 |
| やおいかん | 耳は遠かし尿近い | 坂本局長 |
| ゆたーつと | 相談後に天下り | 谷口英絵也 |
| やおいかん | 時は戦前戻りよる | 松野中吉 |
| やおいかん | 刈っても刈っても伸びる草 | 西田新風 |
| 混ぜくって | 熊本産てかいてある | 池本大笑 |
| せぶらかし | ガマン教えた頑固い | 西田蛙声 |
| 混ぜくって | おとこおなごも悪ア社会 | 村上一針 |
| やおいかん | 有機野菜は虫だらけ | 西林一粋 |

