

# 千歳公民館だより

回覧

事業のご案内・お知らせ

新規事業

第30号 令和7年1月

## 第1回「みんなの広場」

(12/20)

千歳公民館では多くの方に公民館をご利用いただけるよう、野菜等の販売やコーヒーの飲める場の提供、環境づくりを準備中です。「みんなの広場」として月1回開催していきます。

まず1回目の「みんなの広場」を12月20日に開催しました。

お気軽にご参加ください。



パン、スイーツ、お弁当



新鮮野菜



健康チェック



工作

他にもミニカフェ  
ゲームコーナーなど

(12/19)

●皆様にご意見をいただいて今後の開催内容や時期など検討していきます。お声をお聞かせください。

●次回は1月23日(木)9:00~12:00の予定です。

第19回

## 千歳町いきいきスポーツ祭ペタンク大会

8クラブ  
17チーム  
の参加のもとに行われました。当初千歳総合運動公園で開催予定でしたが寒波が予想されたので、公民館のホールなどで室内ペタンクを行いました。成績は右記の通りです。



優勝した大高Aチーム

賞

優勝 大高Aチーム  
準優勝 田原園Aチーム  
第3位 太田Aチーム

## 女性学級

(12/5)

～セルフリンパマッサージで

より美しく より健康的に～

小野歩美千歳公民館主事を講師にセルフリンパマッサージを体験しました。リンパやリンパ節の流れが滞ると不調の原因になります。続けてすると嬉しい効果も期待できます。当日はまず白湯をのんでストレッチをして実技に入りました。参加者から●リラックスできました。●体がぼかぼかして血流がよくなったと実感しました。●リンパが大切な働きをしていることを知れて良かったですなどと感想をいただきました。



# 放課後チャレンジ教室

～最近の活動から～

ジェイリースFCによるサッカー教室 (11/27)



自衛隊体験 (12/4)



制服(子どもサイズ)の着用体験

自衛隊のお仕事を教えてもらいました。

人形劇鑑賞 (12/11)

清川の「おはなしのへやグループ」の皆さんの人形劇や大型紙芝居を楽しみました。



クリスマス工作 (12/24)

自分だけの松ぼっくりのクリスマスツリーを作成!



(12/3)

第6回

## ひょうたんカレッジ

～障がい者の学びを支援する公民館モデル事業～

～ピラティスを体験～



今回は千歳公民館クラブ「ピラティス」の講師の小林聖弥さんをお迎えしてピラティスを体験しました。参加された皆さん、短い時間でしたが、体験する前に比べ柔軟性も高まり姿勢がよくなったことを実感できました。

### 1月の主な予定

- 14日(火) ひょうたんカレッジ (和太鼓体験)
- 15日(水) 放課後チャレンジ教室 (もちつき)
- 17日(金) あいさつ運動
- 22日(水) 放課後チャレンジ教室 (サッカー教室)
- 23日(木) 第2回「みんなの広場」  
市図書館・配送本の入れ替え
- 29日(水) 放課後チャレンジ教室 (逃走中)
- 30日(木) みんなでチャレンジ教室 (そば打ち)

※予定です。状況により、延期・変更・中止になる場合があります。

### 第30回 千歳公民館生涯学習まつり

【日時】 令和7年2月22日(土曜日) 午前中 【場所】 千歳公民館ホール  
公民館学級や公民館クラブの発表、そして今年度も矢野大和氏の口演などを予定しています。

作品展示 2/18～2/22

たくさんの皆様のご来館をお待ちしています!

Kのつぶやき



新年あけましておめでとうございます。家族が揃って新年を迎えられる『普通』がとても貴重なものだと思えて感じる新年です。一年前、能登半島地震が家族の団らんを襲いました。ものや、人、地域とのつながりなど日頃からの備えを今一度見直す機会にしたいものです。

