

～みはら掲示板～

御原校区コミュニティセンター
稲穂の里みはら館



【No.335】令和7年4月号
【発行】御原校区コミュニティセンター
【Tel・Fax】0942-72-9038
【携帯】080-4875-9953 【担当】小島
御原コミセンホームページ

令和7年度 御原セミナー☆きらめきたい 5月スタート!

日時：毎月第2水曜日10:00～11:30 楽しく学べるカルチャー講座
毎月第4火曜日10:00～11:30 健康増進とフレイル予防講座



【カルチャー】

- ・体操
- ・明治のカカオ講座
- ・寄せ植え
- ・笑いヨガ
- ・モルック大会 など



【健康&フレイル予防】

- ・骨活 ・食で健康に
- ・音楽に合わせてリズム体操
- ・難聴予防
- ・足に合う靴選び
- ・健康診断表の見方 など



※講座の内容についての詳細は回覧板にて随時お知らせします

【4月の主催講座】*令和7年度 MIHARAここサポ千羽鶴プロジェクト開始！

* 4月22日(火)10:00～ハウ酸団子と廃油石鹸作り

※参加希望の方は材料費100円と牛乳パックをご準備ください。

主催講座報告

御原セミナー☆きらめきたい ◆◆楽しい3B体操◆◆

2月12日(水)ボール・ベル・ベルターという用具を使い、音楽に合わせて楽しく体を動かしました。



御原セミナー☆きらめきたい ◆◆薬について◆◆

2月25日(火)薬局は薬を購入するだけでなく、薬の相談窓口として気軽に活用できることを知りました。



御原セミナー☆きらめきたい ◆◆茶話会◆◆

3月12日(水)今年度の楽しかった講座を振り返ったり、チャレンジしてみたい講座について意見交換をしました。昔懐かしの手作り菓子もいただきながらの茶話会となりました♡



御原セミナー☆きらめきたい ◆◆オーラルフレイル◆◆

3月25日(火)フレイル予防講座で口腔衛生について学びました。口の機能を向上させることで心身の機能の回復にもつながります。



◆◆縁joy講座◆◆ 「ハンドベル」

3月12日(水)2月の発表会の大曲披露が終わり、新たに春の曲にチャレンジし始めました。失敗しても笑い飛ばしながらみんなで楽しんでいます。



サークル発表会

2月8(土)9日(日)「第29回御原コミュニティセンターサークル発表会」を開催しました。展示部門ではパソコンで作られた色とりどりのカレンダー、躍動感に満ちた書、生け花や短歌など多くの作品が展示されました。ステージ部門では華やかな衣装での踊りや楽器演奏、民謡など日ごろの成果を披露されお客様を魅了していました。



縁joyベル隊



書道サークル



四季の会(絵手紙)



華の会(日本舞踊)



日本民謡協会



小郡ハーモニカ



御原中央ダンス



華道池坊



パソコンA・B



太極拳

協働のまちづくり協議会より

【健康福祉部会】

～第9回歩け歩け大会終了～

2024年12月1日～2025年1月31日の2か月取り組んできた「歩け歩け大会」が無事終了し、参加者の方々と歩くことを楽しむ目的で『記念歩こう会』を開催しました。今回は九州オルレコースの久留米高良山コースにチャレンジしました。

～2月みはらカフェ～



「モルック大会」12名の参加者が4チームに分かれ、優勝を目指し盛り上がりました。

～3月みはらカフェ～



「大画面脳トレ」大画面を見ながら参加者全員で楽しく記憶力・注意力・思考力を鍛えました!



【防災部会】

～起震車体験&避難訓練～

3月1日(土) 御原コミュニティセンターに震度7の揺れまで体験できる起震車が来ました。防災に大切なことは「いざという時に慌てない心構えと知識」ということを改めて学びました。



☕ 令和7年度みはらカフェ年間スケジュール

- 4月宝満太郎のマジックショー
- 5月はると整骨院の健康講座
- 6月おごりレク健康隊
- 7月ダーツ大会
- 8月子どもと一緒に(食育講座)
- 9月りんご歯科のフレイル講座
- 10月おごりレク健康隊
- 11月子どもと一緒に(昔遊び)
- 12月子どもと一緒に(食育講座)



☆みはら号もご利用できます

- 1月おごりレク健康隊
- 2月ヤクルト健康講座
- 3月みんな一緒に大画面脳トレ