

御原校区コミュニティセンター「稲穂の里みはら館」



みはら掲示板

ホームページ

【No.324】 令和5年8・9月号【担当】松熊

【Tel・Fax】 0942 - 72 - 9038

(携帯) 080 - 4875 - 9953

<http://mihara-k-kominkan.ogori.net>



休館日
第3日曜日・祝日
振替休日・国民の休日
月末日・8/13・8/14・8/15

御原コミュニティセンター主催講座案内



こちらからも申込みできます！

げんきかい

毎月第2(水)10:00~12:00開催

「骨盤底筋運動」8月9日(水)

骨盤底筋を鍛えると、骨盤内の血液やリンパの流れがよくなり、体調の改善につながります。

持ってくるもの:ヨガマットまたはバスタオル
※運動のしやすい格好でおいでください

「秋の行楽弁当」9月13日(水)

行楽の秋に、いつもとちょっと一味違うお弁当を持って出かけましょう！

材料費:500円程度(実費)
持ってくる物:エプロン・三角巾・マスク



こすもす会

毎月第4(火)10:00~12:00開催

「煌めきネイル」8月8日(火)

指先のおしゃれを楽しみましょう。心身ともにポジティブになる効果があるそうです。

材料費:300円



もったいない！

「家庭で実践 フードロス対策」

9月26日(火)

家庭で実践できる食品ロス対策をフードマイスターと学びましょう。



夏休み 子どもチャレンジ講座

「久留米裁判所・筑後大堰・筑後川昇開橋の見学」

8月7日(月) 9時~16時 <バスで見学>

対象:小学4年生~6年生 20名
持ってくるもの:昼食代・水筒・筆記具



「科学工作・科学マジック」

8月21日(月) 10時~11時30分

プラネタリウムの作成

場所:小郡市総合福祉センター「あすてらす」

対象:小学1年生~6年生 20名程度

材料費:200円 持ってくるもの:水筒

◆みはら「ココサポ」やってます！

色んなジャンルに自分の力でサポートをするボランティア活動です。

6月より開始した千羽鶴作成が、皆様のご協力で早くも達成しましたので、8月に広島市原爆資料館にお届けします。

◆チャリティバザーコーナー始めました

ご家庭で使わない品物(未使用)がありましたら、御原コミュニティセンターへご提供ください。集まったチャリティ募金は、小郡市の災害義援金等に活用させていただきます。皆さまのご協力をお願いします。

主催講座のご報告

げんきかい
◆健康・長寿応援講座
6月14日(水)



「おごおい健康・介護予防」ポイント事業への参加方法と、介護認定外で受けられる介護サービスについて学びました。

こすもす会
◆かんたんヨガ
6月27日(火)



ヨガはいくつかの基本のポーズを覚えれば、誰でも始められます。参加者の皆さんも、さっそくヨガのポーズが決まっていました。

コミセン主催講座
◆くん作り
7月13日(木)



色々な具材をくん製にしました。ポテトチップス、ナッツ、干物類、豆腐、ちくわ、明太子、ししゃも、ヤマメなどなど。どれも香ばしく仕上がりました。

こすもす会
◆夏野菜
たっぷり料理
7月25日(火)



夏野菜をたっぷり使って、
・ミルフィーユ味噌カツ
・かぼちゃのジュレ
・トマトとたまごのスープ
・枝豆と桜えびのご飯と4品も。どれも絶品でした！

“まち協”活動ご案内

◆『みはらカフェ』やってます！

一緒に楽しくおしゃべりしませんか？



開催日:毎月第3土曜日 午前中
9:30~受付開始
場所:御原校区コミュニティセンター
お茶代:100円程度

◆新鮮野菜市場『御原deマルシェ』やってます！



毎週木曜日の朝9時頃から入荷します。
場所:御原校区コミュニティセンター

☆お越しの際は『みはら号』が便利！
8月より御原校区コミュニティセンターで乗降できます。

【行事予定】

☆青少年育成部会 8/26(土) 小学生(親子も)対象バス研修 みやま市で線香花火作り体験(募集終了)

☆防災部会 8/27(日) 救急講習を開催し、心肺蘇生法やAEDの使い方を学びます。

地域の話

◆田植えの体験授業(6/27)

御原小学校5年生が授業の一環で、田植えを体験しました。参加した生徒たちは、泥だらけになりながら楽しんでいました。



◆「第4分団」小郡市大会優勝！

7/2開催の小郡市ポンプ操法大会で、第4分団が昨年に続き1位となりました。

