

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



稲吉の用水路に集う白さぎ

【No. 341】 令和8年3月23日発行
【担当】 松熊
【☎/Fax】 0942 - 72 - 9038

休館日 第3日曜日・月末日
祝日・振替休日
国民の休日

4月・5月 御原コミセン講座・イベントのご案内 (会場:御原コミセン)

明治安田の健康チェック測定会

4月21日(火) 10:00~11:30

色々な健康チェック機器を使用し、気軽に「健康状態・疾病リスクを知る」イベントです。
・測定内容: 血管年齢、ペジチェック(野菜摂取量) 簡易的な骨密度測定(予定)
・受講料 100円
・定員 20名(当日先着順)
協力:明治安田生命保険相互会社



御原セミナー☆きらめきたい

㈱明治 健康講座 ヨーグルトのひみつ

5月20日(水) 10:00~11:30

ヨーグルトは乳酸菌やビフィズス菌の宝庫で、腸内環境の改善、便秘・下痢の解消、免疫力向上、カルシウムの補給に効果的です。
・受講料 100円
・定員 30名(当日先着順)



御原コミセン・長寿支援課 共催講座 『転ばぬ先の体操教室』(予定)

令和8年5月~令和9年2月 原則第4火曜
10:00~11:30 全10回の連続講座です。
フレイル(虚弱)について学び、予防のための体操を行います。**お申し込みが必要です。**

- ・対象: **小郡市内在住の65歳以上の方**
- ・定員: 25名(先着順) ・受講料: 無料
- ・持参物: 運動靴・飲み物・タオル
- ・申込方法: 電話または申込みフォームより
- ・申込期間: **4/1(水)9時~4/24(金)17時**



- ① 5/26(火) : 開講式、自分の体力を知ろう
 - ② 6/23(火) : フレイルを予防しよう
 - ③ 7/28(火) : 転ばない身体づくり
 - ④ 8/25(火) : 肩こり・腰痛を予防しよう
 - ⑤ 9/29(火) : 膝の痛み、脚のつりを予防
 - ⑥ 10/27(火) : 尿漏れを予防しよう
 - ⑦ 11/24(火) : 栄養をしっかりとりよう
 - ⑧ 12/22(火) : お口の健康とケア
 - ⑨ 1/26(火) : 体力アップできたかな?
 - ⑩ 2/24(水) : 体力測定の結果説明、閉講式
- ※変更になる場合があります。

縁joy講座 ハンドベル

第2・第4(水) 13:30~15:00

楽譜が読めなくても大丈夫! みんなで一つの曲を奏でます。発表の場もありますよ。
・場所 御原教育集会所
・講師 讃井恵実さん
・受講料 100円/回
参加・見学希望の方はお問合せください。



◆トイレが新しくなりました!◆

自動照明、車いす用スペース、手すり、オストメイト設備(汚物流し・水栓)、おむつ替えシート、ベビーカーを完備したバリアフリートイレが完成しました。



🌸 サークル発表会を開催しました 🌸 2月21(土)~2月22日(日)

第30回となるサークル発表会を盛大に開催しました。またサークル発表会実行委員会から当コミセンへ、音響機器の寄贈をいただきました。

