

奥津老人クラブ総会 4/15

4月15日(水) 奥津老人クラブの総会が奥津公民館で開催され51名の方の出席がありました。議事は滞りなく承認され、役員改選により今年度から会長は石原昭和さんに決まりました。

総会終了後にはバンドグループ『イモズ』による昔懐かしい曲を聞きました。日本の童謡『故郷(ふるさと)』は聞いている方も一緒に歌い、何か懐かしい昔の風景を思い出しているような表情で口ずさんでいるが印象的でした。

また、久しぶりに会った方との近況の話に花が咲き賑やかな雰囲気となりました。

皆様の末永いご健康とご多幸を願っています。



奥津

2026年 6月

公民館報

第260号

奥津公民館

錦野町奥津川西725-1

TEL 52-0050

FAX

ご入学・ご入園おめでとうございます

令和8年度の奥津小学校入学式が4月10日(金)、奥津保育園入園式が4月6日(月)に行われました。楽しく充実した毎日が送れることを願っています。



奥津小学校 入学式

4/10

奥津小学校
全校生徒
30名

新入生
2名

奥津地区の生徒
7名



奥津保育園 入園式

4/6

奥津保育園児
13名

奥津地区の園児
1名

長藤ハツラツ体操

今月は長藤コミュニティハウスにハツラツ体操の取材に行きました。長藤のハツラツ体操は8年ほど前から毎週金曜日に行っています。冬の雪の多い間はお休みです。最初は15人程の参加者がいましたが、年々少なくなり最近は5名の方で行っています。人数は少なくなりましたが集まれば皆さんと話をするのが楽しみで、とても賑やかでした。DVDを見ながら体操をしますが、長年続けているので次の動作もよく覚えていて皆さん上手に体操をしていました。

歌いながら体操をするのもより元気が出て良いですね。



愛育・栄養委員

今年度から今までの愛育委員、栄養委員が一つになりました。任期は3年です。よろしくお願いします。(敬称略)

下齋原 小椋栄子
長 藤 田中美恵
長 藤 光永絹代
奥 津 鈴木和枝
奥 津 松本京子
奥 津 平山 睦
細 田 小原さと美
川 西 原田正子
川 西 岡本由佳
小 畑 嶋田昭恵



奥津公民館 定期教室のご案内

参加希望・新規教室等お問い合わせは
奥津公民館(☎52-0050)まで

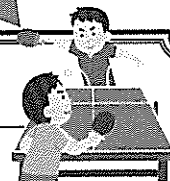
ヨガ教室



毎月第2・3・4金曜日
13:30～15:30(日にちの変更あり・冬季は休み)

ヨガは単なる運動ではなく、呼吸・ポーズ・意識の向け方を通じて心と体を整える総合的な健康法です。柔軟性や筋力向上、ストレス緩和、美容、健康促進など多方面に効果があり、年齢や体力に関係なく始められるため、日常生活に取り入れることで心身の健康を長期的に維持できます。

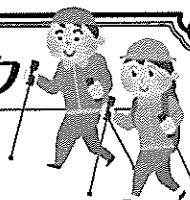
卓球教室



毎週日曜日 13:30～15:30

毎週練習を積み重ね、試合に出て優秀な成績をおさめるようになった方もいます! 初心者にも丁寧に指導し楽しい雰囲気です。卓球は怪我が少なく、老若男女誰もが楽しめるスポーツです。激しい運動が苦手な方にも親しみやすく、介護フレイル予防の為の運動として適しています。運動を始めたい人にも敷居が低く、肥満を予防し、生活習慣病の発症を防ぐ為の生涯スポーツとして楽しめます。

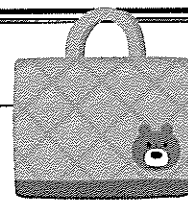
ノルディックウォーク



毎月第1・3金曜日
9:00～11:00(冬季は休み)

奥津・羽出・久泉地区を歩きます。トレッキングポールを両手に持ってウォーキングを行うことによって、手ぶらでウォーキングするよりも高い運動効果が得られることが期待できます。足や腰への負担を軽減する一方で、腕や腰、脊髄を使った全身運動となることでカロリー消費を高めます。

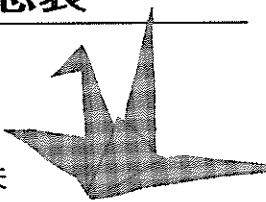
趣味の会



毎月第1・3火曜日
13:30～15:30

『趣味の会』と言う名前のとおり会員の興味のあること、してみたいことに取り組んでいます。主に手芸、中でもクラフトバンドを使いカバン等作成しています。色や型等変えオリジナルの作品となり、お互いに刺激し合いながら作品作りを楽しんでいます。こんにゃく作り、焼肉のタレ作りも恒例となっています。次々とやってみたい事がたくさんあります。

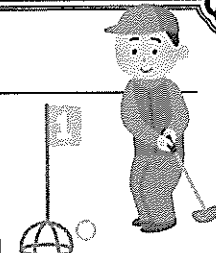
メリアさんの知恵袋



毎月第3木曜日
13:30～15:30

お互いの知恵を出し合い、楽しく暮らすための工夫等を交換しながら学び合い、集うことを楽しみにしていく会です。手芸品等の物作りもします。

グラウンドゴルフ



4月～12月 第1・3火曜日
9:30～11:00(冬季は休み)

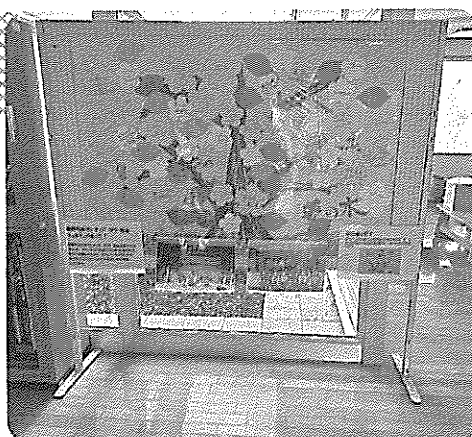
奥津運動公園で練習をします。適度な運動、筋力・柔軟性の向上、認知機能の維持、ストレス軽減、社会的交流など、多面的な健康効果を持つスポーツです。11月には『グラウンドゴルフの集い』を開催予定。誰もが楽しめる生涯スポーツです。

夢の木

5月末から約1か月奥津公民館にパネル展示しています。

鏡野町ボランティアフェスティバルに参加した方の『夢』を葉っぱや花型のふせんに自由に書いて、1本の大きな木にしたものです。

是非見に来てください。



今月は粗大ごみの
回収があります

6月18日(木)

午前8時30分までに
お願いします

場所 奥津公民館
除雪倉庫前