

第202号

令和4年9月1日発行

# 生涯学習センター宮崎分館だより

## みちくさ

宮崎地区の人口と世帯（8月1日現在）

人口 3,484人（男1,684人 女1,800人）

世帯数 1,084戸

〒916-0293 越前町江波50-80-1

Tel 0778-32-7712 E-mail m-gakusyu@town.echizen.lg.jp

最新号

各分館の「生涯学習センターだより」が10月号から統一されます！

今まで越前町生涯学習センター、各分館で発行していたセンターだよりを、10月号から全地区統一し、新「越前町生涯学習センターだより」として主に講座の開催についてお知らせします。今後よろしくお願いたします。



## 講座のご案内



えちぜん健康チャレンジ  
対象講座

# バランスボール教室

座るだけで、身体のバランスを調整し、ゆがみを整えることのできるバランスボール。手軽に始められ、室内で行えるのも魅力の1つです。

インナーマッスルが鍛えられて基礎代謝が上がり、脂肪を燃焼しやすい身体づくりができます。他にも姿勢がよくなることで血行がよくなり、腰痛が緩和するなどたくさんの効果があります。先生からいろいろなエクササイズを習ってスポーツの秋を楽しみましょう。

【日時】 10月15日（土） 午後1時～2時

【会場】 宮崎コミュニティセンター アリーナ

【講師】 松山 知世 氏 「福がくるくる 福とも」

【定員】 15名

【受講料】 無 料

【持ち物】 タオル、飲み物、健康チャレンジカード（ない人には当日お渡しします）  
（ヨガマットがある人は、お持ちください）

【その他】 動きやすい服装でお越しください（裸足で行います）

【申込先】 生涯学習センター宮崎分館 TEL 32-7712

【締切】 10月13日（木）

バランスボールは  
当日貸出します



## 講座のご案内



えちぜん健康チャレンジ  
対象講座

# ロコモ予防体操講座 ～いつまでも元気に動ける体づくり～

いつまでも元気で自立した生活を送るためには、足腰の健康が大切です。  
加齢とともに低下していく筋肉やバランス機能を鍛えましょう。  
今回の講座では、「転倒予防」・「筋力低下予防」などに効果のある体操を学びます。  
自宅でも手軽にできる続けやすい体操で、元気な毎日を目指しましょう！

- 【日 時】 9月22日（木）・29日（木） 午後1時30分～2時30分
- 【会 場】 越前町生涯学習センター 1階 学習室3
- 【講 師】 NPO法人生涯体育学習振興機構 伊藤 紀恵氏 氏
- 【定 員】 15名
- 【受講料】 無 料
- 【持ち物】 内ズック、タオル、飲み物、健康チャレンジカード（ない人には当日お渡しします）
- 【申込先】 越前町生涯学習センター TEL 34-2000
- 【締 切】 9月20日（火）



## 宮崎地区文化祭実行委員会からのお知らせ

宮崎地区文化祭を下記日程で開催します。

- 【日 時】 10月29日（土） 午後1時～午後4時まで  
10月30日（日） 午前9時～午後3時まで



- 【内 容】 29日 「作品展示」「文化講演会（午後2時～）」「囲碁大会」  
30日 「作品展示」「舞台発表」

※詳しい内容については、広報えちぜん10月号に「文化祭プログラム」を折込します。

宮崎地区文化祭展示部門では、一般参加者を募集しています。

作品展示を希望される方は、9月30日（金）までにお申し込みください。

- 【申込先】 宮崎コミュニティセンター内  
宮崎地区文化祭実行委員会 担当 佐々木  
☎ 32-7712（平日 8:30～17:00）

## 着付け教室 花むすびの会

(講師：阿蘇谷 明美氏)

「花むすびの会」は旧宮崎村の公民館事業の婦人学級から始まった着付け教室です。会員の中には20年以上通っている方もいらっしゃいます。習い始めたきっかけは主に、「子どもの浴衣ぐらゐは自分で着せてあげたい」「着物が好きで自分で着物を着られるようになりたい」等です。現在、9名の会員が在籍していますが、まだまだ会員さんを募集しています。

昔と違って今は浴衣の値段も安く、手軽に買えるようになってきました。着付けを習って来年の夏まつりや花火大会に浴衣で参加してみたいはいかがでしょうか？



## 越前町立図書館宮崎分館だより

### 【10月1日～ 開館時間変更のお知らせ】

**開館時間：午前10時～午後6時**

宮崎分館と越前分館は、現在、午前9時から午後9時まで開館していますが、10月からは町内図書館の開館時間を統一することになりました。利用者の皆様にはご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

#### 図書館クイズ9月版にチャレンジ!

開催日：9月10日(土)・24日(土)  
午前10時～午後4時

対象：幼児～小学2年生

※全問正解者には、パラソルしゃぼん玉をプレゼント(各日先着10名)

#### 工作コーナー

開催日：9月18日(日)・19日(月)  
午前10時～午後4時

牛乳パックやペットボトルなど、身近にある材料で作ります。

※材料がなくなり次第終了



# 生涯学習カレンダー

(生涯学習センター・宮崎・越前・織田・糸生分館 講座等)

日	月	火	水	木	金	土
8月28日	8月29日	8月30日	8月31日	9月1日	9月2日	9月3日
				手づくりアロマ オイル講座 織19:00~20:30	代謝アップ・エ クササイズ講座 セ19:00~20:00	
9月4日	9月5日	9月6日	9月7日	9月8日	9月9日	9月10日
	図書館休館日			ピラティス 体験教室 宮19:00~20:30		パン作り講座 織9:00~12:30
9月11日	9月12日	9月13日	9月14日	9月15日	9月16日	9月17日
	図書館休館日			ピラティス 体験教室 宮19:00~20:30		
9月18日	9月19日	9月20日	9月21日	9月22日	9月23日	9月24日
	敬老の日 	図書館休館日		ピラティス 体験教室 宮19:00~20:30 ロコモ予防体操 講座 セ13:30~14:30	秋分の日	
9月25日	9月26日	9月27日	9月28日	9月29日	9月30日	10月1日
	図書館休館日			ロコモ予防体操 講座 セ13:30~14:30		
10月2日	10月3日	10月4日	10月5日	10月6日	10月7日	10月8日
	図書館休館日					

## ※問合せ先

セ：生涯学習センター	TEL 34-2000	宮：宮崎分館	TEL 32-7712
カ：朝日多目的ホール（カメラホール）	TEL 34-2000	越：越前分館	TEL 37-7712
糸：生涯学習センター 糸生分館	TEL 34-5001	織：織田分館	TEL 36-7712

バックナンバーと他の地区の生涯学習センターだよりが町のホームページでご覧いただけます  
越前町公式ホームページ → 広報 → 生涯学習センターだより