



発行 城辺公民館

〒798-4131 愛媛県南宇和郡愛南町城辺甲1943番地
TEL 0895-72-0065 FAX 0895-72-0031 E-mail johen-k@town.ainan.lg.jp
休館日 火曜日・祝日・年末年始(12/29~1/3)

第1回 健康づくり教室



～健康体操(介護予防)～



6月28日(水)、第1回 健康づくり教室～健康体操(介護予防)～を行いました。今回は、地域包括支援センター職員の濱名さんを講師に迎え、高齢者の方々を対象に健康維持や増進を目的とした健康体操(介護予防)をしました。まずは上半身のストレッチから始まり、下半身のストレッチや軽い運動を行ったあと、参加者全員で輪になり体と頭を同時に使いながら行う、介護予防のレクリエーションを行いました。参加者からは「楽しく体を動かす事が出来て、とても良かった。」と言った声が聞かれ、とてもリフレッシュした様子でした。城辺公民館では、8月も健康づくり教室を開催予定となっていますので、ぜひご参加お待ちしております。

城辺公民館



国際交流講座



7月13日(木)、国際交流講座3回目を行いました。この日は、出題者が思い浮かべている物やキャラクターなどを当てるゲームや、カードに描かれたイラストから物語を作り、グループごとに英語でプレゼンテーションをしました。受講者たちは、新規受講者も増えたこともあり、より一層活気ある和気あいあいとした雰囲気でお互いにコミュニケーションをとっている様子でした。城辺公民館では、随時国際交流講座の受講者を募集しています。気になる方は、城辺公民館((5)72-0065)まで、お問い合わせください。

8月 葉月 August 城辺地域公民館事業カレンダー

日	曜	館	事業	場所
2	水	城辺	城の辺こども映画館	城辺公民館 2階 多目的ホール
5	土	僧都	自然素材アート教室	僧都公民館 交流室
7	月	東海	デザイン教室(ロゴマーク)	東海公民館 大ホール
9	水	城辺	行政相談	城辺公民館 2階 研修室
18	金	緑	第5回 よりあい喫茶えんこう	緑公民館 2階 大研修室
		城辺	人権相談	城辺公民館 2階 研修室
21	月	東海	デザイン教室(キャラクターデザイン)	東海公民館 大ホール
23	水	僧都	石絵教室	僧都公民館 交流室
24	木	僧都	僧都川クリーン大作戦実行委員会(予定)	僧都公民館 交流室
25	金	緑	秋季運動会実行委員会	緑公民館 2階 大研修室
26	土	久良	第2回 プログラミング教室	久良公民館 1階 会議室
31	木	城辺	第3回 健康づくり教室	城辺公民館 3階 和室

8月 葉月 August 城辺公民館休館日

火曜日	祝日
1日・8日・15日・22日・29日	11日(金)山の日

*上記以外にも臨時に休館することがあります。

8月 葉月 August 城辺公民館区 新聞・雑誌・段ボール・廃電池の収集日

日	曜	集積場所	収集日の前日までに持ち込んでください。 蛍光管の持ち込みはできません。
17	木	矢の町集会所・城の辺学習館・松本集会所・蓮乗寺集会所	
22	火	太場集会所・豊田集会所・中の谷・鼻共同住宅横・三島団地・愛南町役場	

7月 文月 July 1日現在 城辺地域公民館区世帯数・人口

館区	世帯数	人口		前月比	
		男	女	世帯数	人口
城辺	1,940	3,669		-5	-8
		1,709	1,960		
僧都	128	231		±0	±0
		109	122		
緑	351	686		-1	-4
		353	333		
深浦	341	574		±0	±0
		260	314		
東海	256	477		±0	-1
		228	249		
久良	369	646		-3	-4
		310	336		
計	3,385	6,283		-9	-17
		2,969	3,314		

城辺公民館からのお知らせ

令和5年度 健康づくり教室の参加者募集について

こころと体の健康維持・増進のための健康づくり教室を開催します。

日時 令和5年8月31日(木)
 場所 城辺公民館 3階 和室
 内容 健康に関する講話
 骨格に沿った正しい姿勢を学ぶ
 ～肩こり予防・緩和ヨガ～(椅子を使用)



その他 参加費無料
 ★詳細や参加申込書は、8月の回覧文書で各戸配布します。