

子育て講座 <骨盤底筋のお話>

骨盤底筋エクササイズ&膣トレでボディラインを整え、内側からキレイになりましょう!

- 【日時】12月5日(火) 10:20~11:20
- 【講師】理学療法士 濱田 由紀さん
- 【対象】未就園児とその保護者
- 【定員】親子15組程度
- 【受講料】無料
- 【持ち物】フェイスタオル1枚、お茶、ヨガマット
- 【申込】11月4日(土)9:30~ (あれば) 津高公民館窓口または電話にて。

津高生きもの調査隊

~フィールドサインを探してみよう~

- 岡山少年自然の家フィールドを散策します。生きもののフィールドサインを探してみよう!
- 【日時】12月10日(日) 9:30~11:30 (雨天中止)
- 【講師】岡山県自然保護推進員 山田 勝さん
- 【受講料】1人36円(傷害保険代)
- 【対象】小学生以上(小学生保護者同伴)
- 【定員】先着20名
- 【集合場所】日応寺自然の森スポーツ広場駐車場
- 【申込】津高公民館窓口で参加費を添えてお申し込みください。(12月5日(火)まで)
- 【服装】長袖・長ズボン、手ぶくろ、履きなれた靴、帽子、タオル
- 【持ち物】お茶、7~8倍程度の双眼鏡、網や虫かごがあると便利です。

基本のお菓子づくり

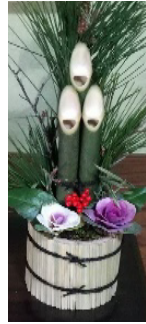
自分だけのクリスマスケーキをつくろう♪

- 【日時】12月23日(土) 10:00~12:00
- 【講師】道正 千秋さん(管理栄養士)
- 【対象】小学5年生から子育て世代を中心に、お菓子作りに興味のある方。
- 【定員】先着16名 【材料代】500円
- 【持ち物】マスク、エプロン、三角巾、布巾、持ち帰り容器
- 【申込】11月25日(土)から公民館窓口で材料代を添えてお申し込みください。アレルギー対応不可。12月16日(土)以降のキャンセルは返金できません。

ミニ門松づくり

門松は、年神様が家を見つけやすいように、家の目印として松の飾りを立てたことが門松の始まりです。ミニ門松(30cm×15cm)を作ってみませんか?

- 【日時】12月24日(日) 10:00~12:00
- 【対象】どなたでも
- 【定員】10名(先着順)
- 【材料代】800円(当日集金)
- 【持ち物】軍手、持ち帰り用袋
- 【申込】11月4日(土)9:30~ 津高公民館窓口又は電話にて。



※キャンセルの場合は、12月17日(日)までにご連絡ください。12月18日(月)以降のキャンセルは材料代をお支払いいただきます。

令和6年度クラブ講座開設申請

受付中! 提出期限:11月30日(木)

公民館の「クラブ講座」は、参加者が自主的に企画・運営しながら個人の趣味・教養を高め、地域文化の振興をめざして活動するものです。来年4月より、クラブを継続、新設したいという方(代表者)は、クラブ申請書等を受付期間内に提出してください。申請書類は公民館事務室にあります。申請書類が出揃い次第、公民館で日時や会場などを協議、調整します。クラブ講座開設についてのお問い合わせは津高公民館までお願いいたします。

津高公民館マスカットギャラリー

1月7日~1月21日

楽しい絵手紙入門

毎週1・3木 10:00~12:00 活動中! 季節の旬のものなどハガキに絵を書き、言葉を添えて絵手紙にしています。

津高蒼樹会 館外研修報告



令和5年10月3日(火)に高知県に行ってきました。

- 11月7日(火) 午前10~12時 落語を楽しもう~笑って幸せに~
 - 12月5日(火) 午前10~12時 生活まるごと元気アップ~脳トレにチャレンジ~
- おおむね60歳以上の方ならどなたでも参加できます。(当日の参加も可)



◆高知県立牧野植物園

高知が生んだ「植物分類学の父」牧野富太郎博士を記念した植物園、およそ3000種類もの植物たちが四季折々の美しい姿を見せてくれました。牧野博士が愛した植物はもちろん、博士の生涯や功績を紹介するパネル、書斎なども展示していました。【参加者の声】園内は広く、さまざまな植物を観ながらの散歩が大変でしたが楽しかったです。館内では、牧野富太郎氏について学ぶことができました。温室も独特の雰囲気があってよかったです。季節毎に訪れたい植物園です。



◆かつお船

土佐タタキ道場ではセルフでカツオの薫焼きタタキを作りました!!焼きたてをその場で食べることができました。たいへん美味しかったです。



◆西島園芸団地

色とりどりに咲き乱れる花々・爽やかに通る風、当園ならではの熱帯花木の繁るナーセリーで、楽園ムードにひたりながら、スイカ・メロンの芳しい香りと濃厚な味わいを楽しむことができました。



津高公民館からのお知らせ

料理講座室の蛇口工事をしました。



一般的な蛇口と反対になっているため、利用者が使用方法を間違えて水が飛び散るといったことが度々起こっていました。付け替え工事が完成しましたので便利になりました。



公民館1階男子トイレを洋式化しました。