

# 2026年 ふれあいタウン大島 4 月号 公民館だより

Information on the Oobatake  
発行・問合せ:大島公民館 ☎45-2226 FAX45-2676



## 新年度に新しいこと！健康に日々を過ごしましょう！

暖かな日差しに誘われ、外歩きが楽しい季節になりました。4月初旬は24節気では「すべてが清らかで生き生きとしている」という意味の清明。植物が芽吹き、鳥が歌うこの時期は、ただ外を歩くだけで元気がもらえます。運動を始めるのに最適な時期です。冬の間に縮こまった筋肉をほぐすと、血行が良くなり自律神経も整います。コツは「頑張りすぎない」こと。まずは今の歩数に「プラス10分(約千歩)」、背筋を伸ばして歩くことから始めましょう。足裏全体で地面を蹴るイメージで歩くと、効率よく筋力を維持できます。春の風を感じながら、心も体もリフレッシュしませんか？



さあ今年度も公民館講座で、頭の体操、心の充実、体に栄養！！

### ① お楽しみ講座 … 計10回の開催を予定

地域の皆様が心身ともに健やかで明るく豊かに生活してくださることを願って、今年度も「楽しくてためになる講座」を計画しています。内容は、「頭と体の健康講話」、「お洒落な小物制作」、「老後のマネープラン」、「消費生活講座」、「おもしろ講話」、「終活講座」、「認知症サポーター養成講座」、「ウォーキング教室」などなど。みんなで楽しく学んで頭と心に栄養を！！

### ② 料理教室「カンタンおうちごはん」… 計5回の開催を予定



季節の旬な食材を取り入れたバランスのよいレシピを参考に調理していただきます。おいしいご馳走で体の栄養も大切です。ねっ！

### 【4月の公民館イベントのお知らせ】

## 4/4(土)13:30~開催！ おおばたけっこの小さなマルシェ

おおばたけ夢プランのメンバーでもある、おおばたけっこが企画・運営します。みんな~来て見て！一緒にワクワクしましょう！

がんばれ  
おおばたけっこ



【日時】4月4日(土)13:30~16:00

【場所】公民館2階和室・大会議室 ※大島図書館「おはなしのかい」と同時開催です。

【内容】・大島を動画で紹介(中学生が制作)  
・クッキー販売(80円) キーホルダー、葉の販売(50円)  
・「ここがオススメ！大島マップ」作成  
・「いっしょに作ろうダンボールハウス」作成

【企画・運営】OBATAKE LOVERS(おおばたけが大好きなおおばたけっこのグループ)

### ----- 3月開催公民館講座開催報告 (受講者さんの感想) -----

【歴史講座「往還道のあるいて見た」】2/27・3/13開催  
講師：久保田修治さん  
今、実際に歩いている道が、はるか昔にどんな様子で歩いていたのか…？ 実際に古地図を手にして見ながら歩いてみたいと思いました。ロマンあふれる往還道です。

【転倒予防エクササイズ「転ばぬ先の…転倒予防」】3/18開催  
講師：三島孝雄さん  
毎日のウォーキングに注意点がたくさん感じられて感謝です。転倒予防のためには日頃使っていない筋肉を鍛えることが大事ということで、家でできることを頑張ります。