

# 荒木コミュニティセンターだより

テーマ こども・おとな・かぞく～みんなでつくる荒木～

2023年6月号  
荒木コミュニティセンター  
大社町北荒木389番地2  
電話 53-5440  
FAX 53-5443

ホームページ  
HP



## 2023年度荒木コミュニティセンター専門部【講座】開講式

4月25日(火)、荒木コミュニティセンター専門部(講座)開講式を行いました。  
これから1年間、みんなで人づくり地域づくりのための学習活動に取り組みます。



### 専門部【講座】

- 青少年育成部 こどもと暮らしを楽しむ講座
- 食育部 食を楽しむ講座
- 体育部 軽スポーツを楽しむ講座
- 健康部 元気を食べる講座
- 環境部 花を楽しむ講座
- 文化伝承部 大槌おどりをおぼえる講座
- 歴史部 ふるさと探訪講座
- 教養部 合歓の会
- 子育て支援部 ほのぼのくらぶ

今年の特別企画は「コツコツバンバン運動(骨盤運動)」!! 風Timeの原田俊昭さんを講師に迎え、身体の歪みを改善するための運動をして身体をほぐし、正しい姿勢を保つことの大切さを教わりました。



#### ●参加者の感想

- 腰の弱い私にはとても良い経験をさせて頂きました。ベルトをして、とても気持ち良かったです。
- 骨盤運動をしてつくづく身体を動かしていないことがわかり、良い経験になりました。
- コツコツバンバン運動! 身体を若く保って生活するのにとても必要だと思い、とても良かったです。
- コツコツバンバン運動で日頃のコリがほぐれました。はげしくなくて、ゆっくりほぐせました。

## 6月の予定

日	月	火	水	木	金	土	
		5月12日までに申し込みがあったものを掲載しています。			<b>1</b> 花を楽しむ講座 食を楽しむ講座 昴 健康麻雀 はまなす会 正剛館 うたの会	<b>2</b> 元気を食べる講座(準備) ヘルスダンス ヘルスダンス	<b>3</b> 楽成会 囲碁 正中館
<b>4</b> アデランテ	<b>5</b> 自主企画「グリーンカーテンと美容①」 詩吟 琴 フォークダンス 草萌句会 スカーチエダンススクール 高木塾	<b>6</b> 飲料用空き缶 荒木いきいき体操 ばそこんくらぶ華 カリンバリンパ 元気を食べる講座 大槌おどりをおぼえる講座(館外) 正中館 卓球 萩の会	<b>7</b> 古紙 ロージュアンサンブル ストレッチ 地域芸能に親しむ会 高木塾	<b>8</b> 太極拳 うらら会 風 Time 健康麻雀 うたの会 正剛館	<b>9</b> ヘルスダンス 大槌翁頭彰会 理事会	<b>10</b> 卓球 正中館 合歓の会	
<b>11</b> 囲碁 アデランテ	<b>12</b> 空きびん ペットボトル はまひるがおの会 御銭会 高木塾	<b>13</b> 軽スポーツを楽しむ講座(館外) 荒木いきいき体操 ばそこんくらぶ華 青麦句会 断酒新生会 正中館	<b>14</b> ほのぼのくらぶ 「赤ちゃん・子どもの歯みがきチェック」 ストレッチ 老人将棋会 地域芸能に親しむ会 高木塾	<b>15</b> 太極拳 はまなす会 俳画教室	<b>16</b> 自主企画「くにびき学園公開講座」 ふるさと探訪講座(館外) ヘルスダンス 書道 正剛館 浜山句会	<b>17</b> 卓球 囲碁 正中館 おはなしだんだん 合歓の会	
<b>18</b> 大槌踊保存会 いずも民話の会 アデランテ	<b>19</b> 野の花 詩吟 フォークダンス 琴 スカーチエダンスサークル 高木塾	<b>20</b> 文書配布 飲料用空き缶 荒木いきいき体操 ばそこんくらぶ華 カリンバリンパ 正中館 更生保護女性会 萩の会	<b>21</b> 古紙 自主企画「相続と争族のはなし」 ストレッチ 老人将棋会 地域芸能に親しむ会 高木塾	<b>22</b> 太極拳 正剛館	<b>23</b> ヘルスダンス 卓球	<b>24</b> 荒木地区人推協総会 囲碁 正中館 おはなしだんだん 神社ガールズ	
<b>25</b> 囲碁 アデランテ	<b>26</b> 自主企画「海ヨガ①」 野の花 御銭会 高木塾	<b>27</b> 荒木いきいき体操 ばそこんくらぶ華 正中館	<b>28</b> ロージュアンサンブル ストレッチ 老人将棋会 地域芸能に親しむ会 高木塾	<b>29</b> 自主企画「エンディングノート」 正剛館	<b>30</b> 書道		

## 今年も講座の活動がはじまりました(〇〇) /



4/21(金) ふるさと探訪講座

5/9(火) 軽スポーツを楽しむ講座

5/9(火) 大槌おどりをおぼえる講座

# ★ 募集 情報 ★

R5 荒木コミュニティセンター自主企画事業

出雲市環境保全連合会荒木支部事業



## グリーンカーテンと美容 (Beauty effect)

～ゴーヤとヘチマとバタフライピーでグリーンカーテン～

- 夏の強烈な日差しを防ぐグリーンカーテン！
- 今年は CO<sub>2</sub>削減や夏の節電対策に努めるだけでなく、グリーンカーテンの美容効果についても探ってみます(^O^)/
- 活動期間 6月～9月 (4回程度開催予定)
- 場所 荒木コミュニティセンター
- 内容 ★ゴーヤとヘチマとバタフライピーのグリーンカーテンを育てる  
★環境にやさしいお菓子作りとバタフライピーのお茶で茶話会  
講師：周藤明美さん  
★ヘチマで化粧水づくり

第1回 6月5日(月) 9:30～11:30

- 苗植え、ネット張り (荒木コミュニティセンター玄関前)
- 第2回 6月～ 水やり、成長観察
- 第3回 9月上旬 バタフライピーのお茶で茶話会
- 第4回 9月中旬 ネット撤去作業とヘチマ化粧水づくり (※ 第2回以降の日程は参加者に後日お知らせします。)
- 参加費 200円 ※申込時にご持参ください。(お菓子作りの材料代は別途徴収)
- 申込み方法 申込書に参加費をそえて、荒木コミュニティセンターまでお申込みください。
- 申込み期間 5月31日(水)まで(平日9時～17時のみ受付)

【明治安田生命】MY 定期講座



えっ？  
「相続」が  
・・・  
「争族」になるって!?



## わたしと家族の「そうぞく」講座

「相続」が「争族」にならないための準備を始めましょう！  
よりよい未来のための「そうぞく」、「ライフ&エンディング」について考える講座です。

参加費無料

第1回 6月21日(水)  
10:00～11:30

- テーマ：基礎から学ぶ相続対策  
“相続”と“争族”のはなし
- 相続のキホンについての解説
  - 「生前贈与」の有効性
  - 「争族」回避のポイント

第2回 6月29日(木)  
10:00～11:30

- テーマ：これからのこと、家族に託したいもの、残したいもの………  
…記録の仕方  
最適な「MY ライフ&エンディング」を考えよう
- ライフ&エンディングノートを活用して、ご自身の想いの実現を考える
  - あなたの「想い」を家族に伝える  
「MY ライフ&エンディングノートの書き方セミナー」

会場 どちらも  
荒木コミュニティセンター2階大集会室

《申込締切》第1回・第2回とも6月9日(金)  
定員は各講座それぞれ先着15名!

ほのほのくらぶ

## 赤ちゃん・子どもの歯みがきチェック

6月14日(水) 10:00～11:00  
荒木コミュニティセンター 2階 大集会室



歯みがきイヤイヤ!  
近いていませんか?  
コツが分かるかも!  
お気軽にご参加ください。



参加費：無料  
ご希望の方は歯科衛生士さんが用意している歯ブラシを1本100円で購入できます!

申し込み締め切り  
6月12日(月) 午後5時まで



くにびき学園

## 公開講座

県内17会場を  
オンラインでつなぐ

ハッピー脳トレ 音読のすすめ  
～声を出して免疫力アップ～  
【講師】 小片 悦子 (おがっち) 氏



荒木会場：荒木コミュニティセンター2階大集会室  
参加者募集 (定員30名)

6月16日(金)  
10:15～12:00

申込締切：  
6月6日(火)

受講無料

《本会場》いきいきプラザ島根 (松江市)

出雲市生まれ。平田高校、関西外国語短大卒業、証券外務員を経て、大阪のタレント事務所 所属。その後、島根にUターン。NHK 松江放送局、エフエム山陰契約アナウンサーを経て、現在は、フリーアナウンサー&エッセイスト。エフエム山陰の長寿番組「おがっちのレトロ本舗」(金 18時～19時)メインパーソナリティ、CM「西日本補聴器」他、TV番組レポーター、各種団体向けのコミュニケーション講座、山陰中央新報文化センター講師等で活動。韓国エンタメナビゲーターとして、韓国文化を学ぶ講座等も開催。日本コミュニケーショントレーナー協会心理カウンセリング・コーチング 1級、パーソナル分析アナリスト 資格取得。ラジオ番組企画やイベント企画プロデュースも行っている。  
〈著書〉「おがっちの韓国さらん本～本当に知ってほしい! 韓国の話」(ハーベスト出版) 〈公式サイト〉「おがっち Official Website」 <http://www.ogataetsuko.com>

## 体と心の活性化教室

—事前説明会のご案内—



## 体と心の活性化教室

- 【期間】 令和5年7月～11月 毎週金曜日 午前 全15回
- 【内容】 身体機能等調査、軽運動、脳トレ、学習会
- 【会場】 荒木コミュニティセンター2階大集会室
- 【参加費】 教室1回につき 310円
- 【対象者】 65歳～84歳で、教室に自力で参加できる方

※送迎はありません。  
また、荒木コミュニティセンターにエレベーターはありません。

お問い合わせ 出雲市医療介護連携課 電話 21-6106

事前説明会への参加申込…6月16日(金)までに荒木コミュニティセンターへお申込みください。

★詳しくは全戸配布のチラシをご覧ください。

日時 6月30日(金) 10:00～11:30  
場所 荒木コミュニティセンター 2階大集会室

参加費 無料  
対象者 どなたでも (講演の聴講のみの参加も可能)

- ① 講演「ここまでわかった認知症予防」  
【講師】 島根大学 名誉教授 塩飽 邦憲 先生
- ② 体と心の活性化教室の説明
- ③ 体と心の活性化教室の参加申込受付

## 海ヨガ UMI YOGA



日時 ①6月26日(月) 18:15～19:15  
②7月 4日(火) 18:15～19:15

集合…18:00 稲佐の浜駐車場

集合後に、稲佐の浜へ移動します

当日の日没予想は、19:28頃

ヨガが終わって19:15に 解散・自由時間 (写真撮影など)

とさせていただきます

会場 稲佐の浜★雨天時は荒木コミュニティセンター大集会室で行います

会場を変更する場合は、当日参加者にご連絡します

講師 内藤由佳さん (米国クリバルセンター公認ヨガ教師)

募集人数 ①・② 各6名 (定員になり次第締め切り)

参加費 500円

申し込み期間 5月22日(月)～5月31日(水)

申し込み方法 窓口設置のチラシの下の申込書にご記入後、荒木コミセン窓口までお申し込みいただくか、電話またはメールにてお申込みください。

★参加費は6月19日(月)までに窓口へお願いします。

荒木コミセン  
メールQRコード



服装・持ってくるもの

- 動きやすい服装、飲み物 (お茶・水などフタ付きのもの)
- ヨガマット (砂の上に敷きます。必要な方は下に敷くレジャーシート)
- フェイスタオル (2枚)、ビーチサンダル (夜は冷える場合もありますので、羽織るものがあると便利です)
- ★ヨガマットは、希望者に300円で貸出もあります (実費負担)

申込・お問い合わせ 荒木コミュニティセンター ☎53-5440 (平日9時～17時)