

天明公民館 223-0118

天明公民館教養講演会

演題 『 認知症予防のための
楽しいトレーニング 』
講師：熊本保健科学大学 准教授

吉田真理子 さん



6月15日(土)午前10時から、天明公民館2階A会議室にて行われました。講師として熊本保健科学大学准教授の吉田真理子先生をお招きしました。演題に「認知症予防のための楽しいトレーニング」として講演いただきました。病気の症状や種類、脳の健康に必要な栄養や脳にいい生活習慣などを具体的に解説していただきました。また、脳の中でも特に「前頭前野」を使う事がいいということで、そのためには、今までやったことがないことをしたり、いつもより難しいことをする、少し緊張することなどがいいということを教えていただきました。

8・9月の講座案内

次の募集講座は、次の①～③のいずれかの方法でお申し込みください。

- ①往復はがき
- ②公民館窓口(62円はがき持参)
- ③ホームページからの申し込みが可能です。

キッズアート

【期日】 8月2日(金)～4日(日) (全3回)
【時間】 午後2時～午後4時
【場所】 天明公民館2階B会議室
【内容】 夏休みの宿題も含めた、各種ポスターの作成をするもの。
【対象】 小学生
【募集】 15人(申込み多数の場合は、抽選となります。)
【講師】 水彩画講師：大木友美 さん
【費用】 50円(用紙代)
【申込〆切】 7月25日(木)午後5時まで



人生100年時代マナーセミナー

【期日】 8月24日(土)25日(日)
 (どちらか1日、ご希望日を選択)
【時間】 午前10時～正午
【場所】 天明公民館2階B会議室
【内容】 人生100年時代と言われる現代をよりよく生きるためのマナーセミナーです。
【対象】 どなたでも
【募集】 20人
【講師】 メットライフ生命より
【費用】 無料
【申込〆切】 8月16日(金)午後5時まで



EXCEL基礎

【期日】 9月3日(火)
 ～6日(金) (全4回)
【時間】 午後7時～午後9時
【場所】 天明公民館2階B会議室
【内容】 表計算ソフトEXCELの基礎を学ぶ初心者向けパソコン講座。
【対象】 どなたでも
【募集】 15人(申込み多数の場合は抽選。)
【講師】 マルチニークインストラクター
【費用】 800円(テキスト代)
【申込〆切】 8月22日(木)午後5時まで



キッズコーラス

【期日】 9月14日、21日、28日
 10月5日、12日、19日
 (毎週土曜全6回)
【時間】 午後2時～午後4時
【場所】 天明公民館2階B会議室
【内容】 童謡などを中心に歌を通して、豊かな心や郷土愛を育てる。
【対象】 年長児から小学生まで
【募集】 20人(申込み多数の場合は抽選。)
【講師】 童謡唱歌講師：園田元子 さん
【費用】 無料
【申込〆切】 8月29日(木)午後5時まで



アクセサリーづくり

【期日】 9月19日(木)26日(木)
 (全2回)
【時間】 午後1時半～午後3時半
【場所】 天明公民館2階C会議室
【内容】 古着などの布や自然のもの等を利用して、簡単なアクセサリーをつくるもの。
【対象】 どなたでも
【募集】 15人(申込み多数の場合は抽選。)
【講師】 銭塘手遊び会のみなさま
【費用】 700円(材料代)
【申込〆切】 9月5日(木)午後5時まで



天明児童室からのお知らせ

お友達を誘って遊びに来てください。
 夏休み期間中は安全に遊んでいただくため優先時間での利用をお願いします。
《開室時間》 午前9時～午後5時まで
 午前9時～午後1時：乳幼児とその保護者優先
 午後1時～午後5時：小学生 優先
《休室日》 毎週月曜日・年末年始
 (月曜日が祝日の場合は、その翌日が休室)

図書室だより(新着図書)



今月のお勧め1冊

『動乱の刑事』(講談社)

堂場 瞬一/著



内容紹介

「1952年。東京都内の駐在所が爆破され、駐在巡査が犠牲に。刑事の高峰と公安の海老沢は、共同戦線を張って事件解決に挑むが…。戦後警察の光と闇を炙り出す一大叙事詩。『小説現代』掲載を単行本化。

《一般書》

119 ひよこ太陽 長岡弘樹
 この空の下で、何度でも君を好きになる 田中慎弥
 望月くらげ
 君の××を消してあげるよ 悠木シュン



《児童書》

ナルニア国物語ライオンと魔女(よみもの)
 海の生きものつかまえたらどうする?
 (いきもの)
 おふろおふろ (えほん)
 とおいまちのこと (えほん)



《実用書》

もっとも新しい「痛み」の治し方
 原因不明の慢性痛をあきらめるな(健康)
 るるぶ福岡 博多天神 '20(旅行)
 ジャニーズで今、何が起きているのか?
 (芸能)
 高校生にも読んでほしい
 平和のための安全保障の授業(政治)



8月の休室日

5日(月)、8日(木)、13日(火)
 19日(月)、26日(月)、
 ※8日(木)：図書室整理日