

土居隣保館便り

5月号

隣保館講座開講のお知らせ

ヨガで心とカラダのメンテナンスを♪

ヨガ教室を開講します

日時 5月14日(月)・28日(月)〜平成31年2月

毎月2回 第2・第4月曜日開催

時間 午前10時30分〜午前11時30分

会場 土居隣保館 会議室

講師 石村 慶さん

(全米ヨガアライアンス認定インストラクター)

受講料 無料

持ち物 ヨガマット(ストレッチマット)、タオル、

水分補給用の飲み物、動きやすい服装

年齢、性別、経験問いません。

事前申し込み不要です。

参加希望の方は当日会場までお越しください。  
お問い合わせは土居隣保館まで



四月の人事異動で主事、事務職員が代わりました。

《退任あいさつ》

この度の人事異動により教育委員会文化・スポーツ振興課に異動になりました。平成二十九年四月から一年間、短い間でしたが、大変お世話になりました。隣保館主事を経験させていただきました。地域の皆さまをはじめ先生方や小学生、中学生など多くの出会いがあり、人権・同和教育についても多く学ばせていただきました。ありがとうございました。

これからも、隣保館で学ばせていただいたことを大切に、人権や平和、命の大切さを伝えていきたいと思えます。

前隣保館主事 齊藤照弘

この度、平成二十三年八月より六年八ヶ月勤務しました土居隣保館を退職いたしました。この間、地域住民の方々をはじめ、たくさんの温かい方々に支えら

れながら過ごすことができ感謝しております。ありがとうございました。

前事務職員 高橋美智子

《就任あいさつ》

四月より土居隣保館に参りました久保章展です。

地域の方々に信頼され、一人でも多くの方に隣保館を利用してもらえるよう、地域のつながりや絆を大切に頑張つて参りますので、よろしくお願ひいたします。



四月から土居隣保館勤務になりました。事務の圓部真理です。皆様のお役に立てるように頑張りますので、どうぞよろしくお願ひします。





隣保館では、昨年度大変好評であった、リフレッショニ体操教室を今年度から名称を「リニューアル・スローエアロビック」とし、今年度も四月から開講いたしました。

早速、主事の私も参加させて頂きました。ゆったりとした運動から音楽に合わせてリズム運動を行いました。日頃の運動不足を感じながらも、気持ちのいい汗を掻き、いい運動になりました。皆さんも是非参加してみませんか？

**スローエアロビック  
開講しました**

**内容**

**リズム運動**

軽快な音楽に合わせて体を動かします

**ストレッチ**

ほぐす、伸ばす、引き締める

**健康維持運動**

日常生活に必要な筋肉のトレーニング

**講師**

塩入 久恵さん  
しおいり ひさえ

**準備物**

ストレッチマット・上履き

**5月は**

10日(木)・17日(木)

24日(木)の3回

10時から90分程度行います

興味のある方、連絡をお待ちしています



**空手教室**

日時 毎週火曜日・木曜日

19時～21時

対象 中学生以上

服装 運動できる服装

興味のある方、連絡をお待ちしています

**隣保館カレンダー**

**土居隣保館**

〒799-0703 四国中央市土居町藤原 5-400-3

TEL 0896-28-6356 (TEL・FAX 共通)

E-mail : doirinpokan@city.shikokuchuo.ehime.jp

**5月**

日	曜日	行事予定	日	曜日	行事予定
1	火	空手教室 19:00～	18	金	
2	水	就学前部会 15:30～	19	土	
3	木	憲法記念日	20	日	
4	金	みどりの日	21	月	
5	土	こどもの日	22	火	隣保館職員新任者研修会(久万高原町) 空手教室 19:00～
6	日		23	水	
7	月		24	木	各種相談日 10:00～(内容:職業・人権など) スローエアロビック 10:00～ 空手教室 19:00～
8	火	空手教室 19:00～	25	金	
9	水		26	土	
10	木	スローエアロビック 10:00～ 空手教室 19:00～	27	日	
11	金		28	月	ヨガ教室 10:30～
12	土		29	火	空手教室 19:00～
13	日	母の日	30	水	
14	月	ヨガ教室 10:30～	31	木	空手教室 19:00～
15	火	空手教室 19:00～			
16	水				
17	木	スローエアロビック 10:00～ 空手教室 19:00～			

