

# 講座開催のお知らせ

お問い合わせ:石嶺公民館 電話:917-3447(平日9時~17時)

## 市民講座

### 「あなたの魅力を引き出す パーソナルカラー」

日程:12/7(土)  
時間:10時~12時  
対象:市在住・在勤または在学の方  
定員:15名(先着順)  
費用:無料  
申込:定員に達したため受付終了



## 地域連携事業

### 「新春もちつき交流会」

日程:1/11(土)  
時間:10時~11時30分  
※もちが無くなり次第終了  
対象:石嶺地域在住の子ども及び保護者他  
費用:無料  
申込:不要(直接お越しください)



## 親子ふれあい教室

### 「親子で楽しくムーキー作り」

日程:1/25(土)  
時間:10時~12時  
対象:市在住・在学の小学生とその保護者  
定員:8組(定員を超えた場合は抽選)  
費用:800円(保険料・材料費)  
申込:1/6(月)~17(金)

申込QR



## 成人講座

### 「心と体の健康ヨガ講座」

日程:2/7・21・28・3/7(各金曜日)全4回  
時間:13時~15時  
対象:市在住・在勤・在学の18歳以上の方  
定員:15人(定員を超えた場合は抽選)  
費用:300円(保険料)  
申込:1/7(水)~1/24(金)  
持ち物:飲み物、タオル、ヨガマット

申込QR



# 公民館よりお知らせ

## フードドライブ+

~もったいないをありがとうへ~

皆様の沢山のご協力のもと、日々多くの食料や物品が当館へ集まり、社会福祉協議会さんへ提供いたしております。心より感謝申し上げます。今後とも引き続きご協力のほどよろしくお願いいたします。

- ◆募集:保存のきく食料品(アルコール不可)  
※生理用品、日用雑貨、子供用品も受付けています。
- ◆条件:未開封の食品  
賞味期限が1か月以上あるもの  
常温保存が可能なもの など



## 年末年始について

年末年始は 12/29(日)~1/3(金)の期間が休館となります。

## 公民館まつりについて

今年度の公民館まつりの日程が、**2月15日(土)・16日(日)**に、決定いたしました。全体会等の詳細は追って通知いたします。

## 職員のつぶやき

いつも石嶺公民館をご利用いただきありがとうございます。朝夕は少しずつ過ごしやすい気温になってきて、あっという間に2024年も残すところ1か月半になりました。年末に向けてバタバタと忙しくなりそうですが、毎日元気な利用者の皆様からパワーをもらっています(^o^) 気持ちよく新しい年を迎えられるように、頑張っていきたいと思っております! 今後ともよろしくお願いいたします! (山内)



# いしんみ



【発行】那覇市石嶺公民館  
〒903-0804 那覇市首里石嶺町2丁目70番地9  
電話:917-3447 FAX:835-5102



# 令和6年度 美化清掃



去った11月10日(日)に令和6年度 第1回目の美化清掃活動が実施されました。公民館の利用団体のみなさまの中から、21団体・合計26名の方々にご協力いただきありがとうございました。

前日までの大雨で天気の心配もありましたが、当日の作業中は雨が降ることもなく、暑い中でしたが、プランターへの花の植え替え、草刈り、周辺の掃除など無事に作業を終えることができました。ご参加いただいたみなさまのおかげで、気持ちよく新年を迎えることが出来そうです(\*^▽^\*) 改めて、ご参加いただいたみなさま、ありがとうございました。

今後も過ごしやすい公民館の環境づくりに努めますので、利用者のみなさまにも、引き続きご協力をお願いいたします。





# サークル紹介

一緒に楽しく活動しませんか??

## ステップダンス

【内容】ステップダンス  
【日時】水曜日 10~12時  
【場所】第1・第2学習室  
【人数】15人 【入会方法】直接会場へ  
【紹介文】健康のためのシニアの簡単なダンスです。どなたでもできますので、どうぞいらっしゃってください!!



## いしみね自彊術

【内容】自彊術(健康体操)  
【日時】木曜日 10~12時  
【場所】和室 【人数】8~10人  
【入会方法】直接会場へ  
【紹介文】無理せず六方向に体を動かして体調を整えています。いつまでも元気で若々しくありたいあなたに!



## ハッピーフレンズ

【内容】健康体操 【日時】水曜日 10~12時  
【場所】ホール 【人数】15人  
【入会方法】直接会場へ  
【紹介文】いつまでも自分の足で歩けるように、生活習慣病・認知症予防のため、いきいき百歳体操・コグニ体操をやっていきます。一緒に楽しく体操しましょう♪

## かりゆし詩吟末広会

【内容】詩吟 【日時】金曜日 9:30~11:30  
【場所】実習室 【人数】6人  
【入会方法】直接会場へ  
【紹介文】腹の底から声を出し、ストレス解消、心身鍛錬、古今の優れた詩歌の朗読で、教養と情操を磨く正しい発声法の修練で声量と歌唱力の向上を目指しています!

# 地域の活動紹介

## ハッピーハロウィン♪

10/31(木)ハロウィンの日は、石嶺保育園の子どもたちが遊びに来てくれました! かわいい&カッコイイ衣装を着て、ハロウィン仕様の手作りバッグを持った園児のみなさんと、(子ども以上に!?)気合いの入った先生たちの衣装に、自然と笑顔になりました♪また遊びに来て下さいね(^O^)



# お知らせ

## 子ども食堂 in 石嶺公民館

子ども食堂の「みんなの居場所なかまんち」が2025年1月25(土)から、毎月第4土曜日に石嶺公民館で活動します。詳しくはチラシで!

## 施設の空き状況・予約はネットでサクッと!

スマホやタブレットでお部屋の空き状況が確認でき、夜間や早朝でも利用申請ができます。※事前に公民館窓口で利用者登録の申請が必要です。詳しくは窓口又はHPにてご確認下さい。



# 講座実施のご報告(7~10月分)

## 少年教室

### 「使ってみよう!しまくとっぼ!」

- ① 日時:7/27(土)・28(日)10~12時
- ② 参加:延べ30名(定員15名)
- ③ 講師:中川のふこ氏
- ④ 受講生の声:方言を覚えるのが難しかったです。



## 親子ふれあい教室

### 「防災まち探検」



- ① 日程:8/17(土)9時30分~12時
- ② 参加:8組13名(定員10組)
- ③ 講師:宮道喜一氏
- ④ 助手:奥原和明氏 上原利公氏
- ⑤ 受講生の声:倒れてきそうなブロック塀が、自分が学校の通る道にあって、気をつけようと思いました。

## 乳幼児学級

### 「すくすくひろば~パパママが楽しいと赤ちゃんも楽しい~」

- ① 日時:9/7・21(土)・29・10/6(日)
- ② 時間:10~12時
- ③ 参加:延べ60名(定員15組)
- ④ 講師:  
9/7 古堅裕子氏・仲宗根純子氏  
9/21 金城まみ子氏・松本恵美氏  
9/29 比嘉美和氏・川村花代氏  
10/6 金城実佳氏
- ⑤ 受講生の声:頭も体も使っていい刺激になりました。



## 高齢者学級

### 「脳トレ健康麻雀」

- ① 日時:10/19・26(土)
- ② 時間:10~12時
- ③ 参加:22名(定員各回20名)
- ④ 講師:白銀紗希氏
- ⑤ 受講生の声:初めての麻雀、とても楽しく、あっという間に時間が過ぎました。先生も質問しやすく、わかりやすかったです。



## 成人講座

### 「懐かしい昭和の歌を唄おう」

- ① 日程:10/18・25(金) 全2回
- ② 時間:10~12時
- ③ 参加:延べ65名(定員20名)
- ④ 講師:池村真弓氏
- ⑤ 受講生の声:昭和の歌を久しぶりにみんなと歌い楽しかった。



## 家庭教育学級

### 「我が家のちんすこう」

- ① 日程:10/5(土) 10~12時
- ② 参加:10組23名(定員10組)
- ③ 講師:那覇市社会教育指導員OB会
- ④ 受講生の声:こねる時や大きさを調整するのが難しかったです。

