

鹿川文化センターだより

2026(令和8)年 5月号

発行・編集 鹿川文化センター

江田島市能美町鹿川3126-1

TEL・FAX 0823-45-2301

しんねんど 新年度になり、あつという間に1か月が経ちました。まだ5月だというのに夏のようきが見え隠れするようになりましたね。これから訪れる夏に負けないように、徐々に体を慣らしていきましょう！

鹿川文化センター定期講座を開講しました！

こんねんど 今年度も「エコクラフト教室」「あーと教室」「健康体操」「いきいき百歳体操(くら満会)」「時短ヘルシー料理教室」と様々な定期講座を開講しています。5月からは「異文化ふれあい教室～チャアさんと英語であそぼう～」もいよいよ開講です。定期講座では、講座生の皆さんが交流を深めながら、それぞれの『楽しさ』を見つけ、活動することを目的としています。申込や問い合わせは随時受け付けていますので、鹿川文化センターにお気軽にご連絡ください。

かのかわぶんか 鹿川文化センター主催定期講座

けんこうたいそう 「健康体操」

けんこうたいそう この健康体操は、『丹田呼吸法』と呼ばれる呼吸がポイントです。

この呼吸を行いながら、体をゆっくりと伸ばし、筋肉をゆるめます。筋肉が緩むと血管が広がり、血流の流れがよくなるんだそうです。肩こりや冷えなどの悩みにも効果的です！今年度は7名の受講生が参加しています。みなさんいかがですか？



人権というと、「大切に守るもの」というイメージがありますよね。けれど
実は、人権同士がぶつかってしまうこともあります。例えば、自分の思いを自由
に伝えることは大切です。でもその言葉が、知らないうちに誰かを傷つけてしま
うこともあります。そんな時は、ほんの少しだけ立ち止まって、
「相手はどう感じるかな」と考えてみるのが大切かもしれません。



『人権はみんなで守っていくもの』

あなたのその一言は、誰かを守る言葉になっていますか？

鹿川文化センターでは、今年度から毎月、人権相談日を開設します。

今月の人権相談日は**5月18日(月)**です。お気軽にお越しください。



※人権相談日以外の日でも困りごとや悩み事があればいつでもお越しくださいね。

5月 行事予定表

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7 百歳体操 10:00~11:00 健康体操 19:30~21:30	8	9
10	11	12 エコクラフト教室 13:30~16:00 チャアさんと 英語で遊ぼう 17:00~18:00	13	14 百歳体操 10:00~11:00 健康体操 19:30~21:30	15	16 あーと教室 9:30~11:30
17 日本語クラブ 10:00~12:00	18	19 エコクラフト教室 13:30~16:00	20	21 百歳体操 10:00~11:00 健康体操 19:30~21:30	22	23
24	25	26 チャアさんと 英語で遊ぼう 17:00~18:00	27	28 時短料理教室 9:30~13:00 百歳体操 10:00~11:00 健康体操 19:30~21:30	29	30
31 日本語クラブ 10:00~12:00	き こうざ 気になる講座がありましたら、 かのかわぶんか 鹿川文化センター(☎45-2301)担当の中矢までお問い合わせください。					