

あきづき

発行 秋月市民センター（愛称：あきみん）

周南市楠木2丁目1-25

Tel 0834-28-5317 Fax 0834-28-8944

E-mail akizuki-ko@city.shunan.lg.jp

秋月団塊塾様からの調理器具のご寄贈について（記事のお詫び）

令和7年3月6日（木）に、秋月団塊塾様が調理器具をご寄贈くださった件について、市民センターだより第48号（4月1日発行）でお知らせいたしましたが、記事の中に団体名の誤りがありました。

正しくは、「**秋月団塊（だんかい）塾**」様です。「秋月団塊塾」の皆様、大変申し訳ありませんでした。

秋月市民センター 所長 守田 博行

「一斉清掃」にご協力くださり、ありがとうございました！

3月27日（木）の9時30分から、秋月市民センターの「一斉清掃」を実施しました。各講座からご参加くださいました皆様、ご多用の中、ありがとうございました。

センター内の清掃につきましては、女性スタッフを中心に毎日、開館前に実施しておりますが、部屋数も多いため、なかなか行き届かない場所も多く、今回の「一斉清掃」で見違えるほどきれいになりました。

また、普段は、なかなかできない高所の窓ふきや桟板の拭き掃除、さらには畳の拭き掃除やフロアの床磨きなど、とても丁寧に作業していただきました。各部屋のエアコンのフィルターもきれいにクリーニングしていただきました。

担当箇所を早く終えられた方は、外回りの除草・清掃や花壇等の除草などもしてくださり、職員一同、心から感謝申し上げます。

今回、「一斉清掃」にご参加くださいました57名の皆様、大変お世話になりました。今後ともどうぞよろしくお願い申し上げます。



第12回

あきみん食堂

秋月地域の方、限定です。

日時： 令和7年5月10日（土） 11:30～13:00

場所： 秋月市民センター ★先着50食！

料金： 子供（幼～高）100円、大人 300円

アレルギーには対応していません

※ 母子・父子・老子・多子家庭の方は予約制です。

申し込みはLINEをお願いします。

※ 手作りのお弁当を提供します！

連絡先： Teamあきみん食堂

090-4109-6575 （橋本）



あきみん食堂

「秋月小学校放課後子供教室」 開催のお知らせ

令和7年度も秋月小学校の児童の皆さんを対象にして、「放課後子供教室」を開催いたします。この教室は、地域の方々や活動サポーターの方にご協力いただき、スポーツや文化などを通して交流を深め地域社会の中で、児童の皆さんが心豊かで健やかに育まれることを目的としております。

参加を希望される場合は、「参加申込書」に必要な事項を記入され、代金を添えて市民センターにご持参くださいますようお願い申し上げます。

秋月小学校から関係の文書が配布されますので詳細につきましては、配布された文書をご参照ください。

ご質問等ございましたら、お気軽に秋月市民センターにお問い合わせください。

令和7年度

あきみんワクワクセミナー



第1回

5月23日（金）10:00～11:30

体軸体操

- ・ 身体のズレを整え、可動域を増やし、動きやすい身体を作るポイントを実際に体を動かしながら学びましょう。



第2回

7月25日（金）10:00～11:30

周南消費者協会

手作り電話機「電話詐欺の疑似体験」を…



- ・ 実際に受話器を持って電話詐欺の対応をしてみましょう

第3回

9月26日（金）10:00～11:30

「あしラク講座」

足からはじまる元気と笑顔 😊

講師 bouquet YUKI（ブーケ 有田由紀さん）

一緒に楽しく足もみ手もみで健康を守りませんか！

とにかく楽しく楽になる講座です。

ぜひ遊びに来てください！ お待ちしています。



第4回

11月28日（金）10:00～11:30

ボイストレーニング

歌唱力向上、誤嚥(ごえん)の予防のために～
～発声練習をしながら、むせる、咳き込む、飲み込みにくいを解消する為にトレーニングをしませんか～



第5回

1月23日（金）10:00～11:30

折り紙でおひなさま飾り

簡単！ 折り紙を折って作りましょう



第6回

3月13日（金）10:00～11:30

茶話会

皆さんと楽しいお茶会をしましょう♪
～セミナー活動を通していろいろなお話を～



どなたでもご参加して頂けますので、お気軽にお越しください。
(問合せ先) 秋月市民センター Tel 0834-28-5317

令和7年度



♪あきみんちょっと気楽な音楽会♪

「♪あきみんちょっと気楽な音楽会♪」を開催いたします。
皆様お誘い合わせの上ご参加くださいますようお願い申し上げます。

ニコニコひょうちゃんズ・令和JBによる演奏♪

～ 懐メロやフォークソングの演奏を聴いて、皆さんと一緒に
歌って楽しみましょう ♪♪～

第1回

6月27日(金) 13:30～15:00



第2回

8月22日(金) 13:30～15:00



第3回

10月24日(金) 13:30～15:00



第4回

12月26日(金) 13:30～15:00



第5回

2月27日(金) 13:30～15:00



みんなで一緒に歌いたい曲や、聴きたい曲がありましたら、
リクエストを事務所で受付ます。(用紙にご記入ください)

どなたでもご参加できますので、お気軽にお越しください。

(問合せ先) 秋月市民センター Tel 0834-28-5317

地域の各団体、秋月市民センターからのお知らせ

あなたの「学び」応援します！

令和7年4月号でお知らせしたように、現在、秋月市民センターでは、全部で40の講座や同好会が活動されています。講座や同好会の活動をきっかけにしてセンター職員と地域の方がつながったり、地域の方同士の間が広がったりすることで、よりよい「地域づくり」につなげていきたいと私たちセンター職員は考えています。

まずは、各講座や同好会の活動を見学されたり、「あきみんワクワクセミナー」や「あきみんちよっと気楽な音楽会」に参加されたりしてみたいはいかがですか？そして、「やってみたい」「興味があるんよ」など、いろいろな声をお聞かせください！

【秋月ダンススポーツ】同好会 会員募集中！

社交ダンスをスポーツとして取り組み、体力や健康力増進をめざしませんか？音楽、リズムに合わせてステップを踏んで、楽しいひと時を過ごしましょう！介護予防、認知症予防等、高齢者の健康維持に効果があります。

初心者の方には、基本のステップを中心に、踊れるようになるまで指導いたします。

踊れる方は、さらに上達するよう指導いたします。

- 開催日：毎月、第1・第2・第3金曜日
午後1時30分～午後3時30分まで
- 場 所：秋月市民センター 【講堂（1階）】
- 会 費：一回 500円

【茶道（裏千家）】講座 受講者募集中！

- 日 時：毎月、第1・第3の木曜日 14時～16時
- 場 所：秋月市民センター 【和室（1階）】
- 会 費：毎月 1,500円

※ 年齢、性別不問。いつ始めても遅くありません！

茶道の立ち振る舞いは、生活の基本となる動作。美しい立ち方、座り方、あいさつの仕方など、日常生活の作法が自然と身につきます。

とはいえ、お茶を楽しくいただくのが、本来の茶道。楽しく始めてみませんか？

【茶道体験教室】開催

- 日 時：5月15日（木）
14:00～15:30
- 参加費：無料
- 切 込：5月10日（土）
- 申込先：赤坂（090-3174-8374）

※ 留守録に伝言を残してください。

【ゆる体操】講座 会員募集中！

身体が無駄な力を抜き、言葉も使いながら身体をほぐしていく、とても簡単で効果の高い体操法です。運動科学総合研究所の高岡所長が、世界中の様々な健康、修行法への深い知識のもとに、最新のスポーツ科学、医学、言語学の知見も加えて独自に考案された体操です。呼吸法／気功／擬態語運動法などの要素が織り込まれています。

すぐに覚えられ、どなたにも簡単にできます。立ち姿勢だけでなく、寝た姿勢、椅子に座った姿勢で行う方法もあり「いつでも、どこでも、誰でもできる体操」で、介護予防、認知症予防、肩こり、腰痛改善にも効果があるローコストハイリターンな体操です。

※ こんな効果があります！

- ① からだのコリやゆがみの除去、痛み・不快感・疲労感の軽減・病気の予防
- ② 気持ちのリラックス、イライラ防止。本番でのアガリ症防止。
- ③ 動きを改善、趣味・スポーツの上達が早くなります。脳が活性化され、家事・仕事の能力があがります。
- ④ 介護予防・認知症予防等、高齢者の健康効果。
- ⑤ 美容、若返り、ダイエット。

※ ヨガマット等、敷物をご持参ください。

- 開催日：毎月第2、第3、第4水曜日 午後1時30分～午後3時10分まで
- 場 所：秋月市民センター 【講堂（1階）】
- 会 費：月750円