



とよورا公民館公式HP

とよورا公民館メール

QRまたは [kou-toyoura@city.nasushiobara.tochigi.jp](mailto:kou-toyoura@city.nasushiobara.tochigi.jp)

〒325-0022

那須塩原市東豊浦 23-110

TEL 0287-60-3122

FAX 0287-62-5169

## 令和7年度とよورا公民館の講座

今年度も多くの方々に本館の講座へご参加いただき、心より厚く御礼申し上げます。当館では「各種事業を通じて、学びの機会を提供し、学びを通じて、人と人、人と地域をつなぐとともに学びを支える環境を整え、生涯学習を推進する」という運営方針を掲げて講座を開催してまいりました。

ご好評いただいている「WAKUWAKU」をはじめ、「チャレンジキッズ」「ハイキング」のほか、本年度は新たに「歴史講座」を開講いたしました。受講された皆様からも喜びの声を頂戴しております。来年度もご満足いただけるような講座を企画してまいりますので、どうぞお気軽に公民館へ足をお運びください。



## WAKUWAKU<健やか編>

WAKUWAKU 第3弾《健やか編》、2月の後半は、楽しく鍛えて“動きやすい身体”をつくるエクササイズシリーズです。

2月21日の第3回「フラヨガ」では、講師の小川寿子先生のご指導のもと、肩や骨盤周りのストレッチから音楽に合わせたフラまで、楽しく体を動かしました。先生は参加者の皆さんの様子を見ながら、丁寧に無理のない動きを教えてください、参加者からは「とても楽しかった♪」「教えてもらった骨盤周りの運動を家でもやってみたい♡」との感想をいただきました。



続いて28日の第4回は「ピラティス&ダンス体操」を実施しました。前半はピラティス、後半はWAKUWAKUでは初めてとなるダンスを取り入れた体操です。講師の土屋佳奈先生は、受講生の皆さんの実態に合わせて、わかりやすく丁寧にご指導くださいました。特にやる気をアップさせるようなお声掛けや、一人ひとりへのやさしいアドバイスがあり、参加者の皆さんも「音楽があると気分も乗って、楽しく動くことができた♪」と、心地よく体を動かしていただきました。

## 消防訓練 実施しました



本年度第2回となる館内消防訓練を3月13日（金）に実施しました。消防署に適切に通報する訓練や、水消火器を使った消火訓練などを行いました。

## 【防災特集】東日本大震災を振り返り、日頃の備えの再確認を

2011年3月11日の東日本大震災から15年を迎えます。大規模な災害はいつどこで起きるか分かりません。この機会に「災害への備え」を確認し、各家庭での対策を整えましょう。

### ⚠️ 災害発生時にまず身を守る行動

家具の転倒・落下防止対策、建物の外周点検（瓦のズレや塀のひび割れ、プロパンガスボンベの固定状況）、避難場所まで実際に歩いての経路確認、複数の安全な避難ルートの把握、家族間での集合場所や安否確認方法の決定、子どもへの具体的な避難行動の教示、近所同士の挨拶や地域の防災訓練への積極的な参加を心がけましょう。

### ⚠️ 非常時持出品・備蓄のチェック

避難時に持ち出すリュックサックや、自宅で数日間過ごすための備えとして、以下の重要度の高いものを優先して用意しましょう。

飲料水、食料品、現金、貴重品類、懐中電灯、携帯ラジオ、予備の乾電池、救急用品、常備薬、衛生用品、衣類、防寒具、軍手、ポリ袋、乳幼児・高齢者用品等（詳しくは市のホームページをご覧ください）

災害時には、那須塩原市のホームページや「みるメール」など、公的機関が発信する正確な情報を確認するようにしてください。日頃からの準備が、あなたと大切な人の命を守る力になります。

（参照：那須塩原市公式HP「災害に備えて」「家では日頃からどんなことに注意しておけばいいの？」より）

詳しくは、  
市のHPをチェック！

