

令和6年3月

第72号

深堀地区ふれあいセンターだより

発行 深堀地区ふれあいセンター 所在地 長崎市深堀町5丁目182番地
 開館時間 火曜～金曜(9時～19時) ※月曜休館 電話 871-2387
 土曜・日曜(9時～17時)

春のスポーツ講座のご案内

ふれあいセンターでは、4月から5月にかけて身体を動かす講座を2つ開催します。



講座名	ルーシーダットン(夜間)
講座の内容	タイで古くから伝わる健康体操であり、「独自の深い呼吸法」と「やさしいポーズ」で身体を整えていく「自己整体法」。繰り返し行うことで血流が上がり、運動が苦手な方、柔軟性や筋力に自信がない方にも安心して行っているだけの体操です。
講師	高比良 順子先生
日程	4月3日・4月17日・5月15日・5月29日 計4回 19時～21時
場所	深堀地区ふれあいセンター3階
参加人数	希望者全員
講座名	春のスポーツ(午前)
講座の内容	姿勢を良くする体操。普段の生活を楽に動けるように、軽い筋トレ、易しいヨガのポーズ及び、手・足のケアを行います。身体を柔軟にする真向法体操です。
講師	宿輪 美紀子先生
日程	5月1日・5月8日・5月15日・5月22日 計4回 10時～12時
場所	深堀地区ふれあいセンター3階
参加人数	40人(まもなく締め切り)

※お申し込みはふれあいセンター(☎095-871-2387)まで。

卒業式・入学式案内

深堀中学校 卒業式 3月14日(木) 入学式 4月9日(火)
 深堀小学校 卒業式 3月18日(月) 入学式 4月10日(水)
 夢に向かって新たな一歩を踏み出す皆さんの門出を、心よりお祝い申し上げます。

深堀城下ひな祭り・終了しました

2月24日から3月3日に渡り、連合自治会集会所(旧婦人会館)にて、ひな飾りを展示いたしました。展示されているひな人形はすべて町内より寄贈していただいたものです。寄贈して下さったご家族の思い出とともに、大切に保管させていただき展示しています。



学習グループに登録しませんか？

各ふれあいセンターには「学習グループ」という、趣味やスポーツ、教養等様々な項目で活動するグループがあります。

学習グループとして認定されると、一般料金よりお安く部屋を借りることができます。

新年度から利用される新規の学習グループも募集しております。

お気軽にお問い合わせください。現在活動中の学習グループは以下の通りです

	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜
午前	休館日	球飛クラブ (卓球)3階	パッチワーク ローズ2階	球飛クラブ (卓球)3階	太極拳愛 好会3階	ポピンズ(レク ダンス)3階	
午後	休館日	バウムクーヘ ン(コーラス) 3階	高齢者サロン3階 プアラウレア (フラダンス) 3階	すこやか運 動教室3階 深房会 (南画)3階	れんげ会 (生け花) 2階		
夜間	休館日						

※不定期開催…椽俳句会(俳句)

現在午後の時間帯は比較的空きがございます。ご希望の方はご相談ください。