

湯之谷公民館だより

令和8年 10月号
発行元
湯之谷公民館
(湯之谷会館内)

今年も開催！
**心も体調も整える
瞑想と呼吸法を学ん
でリラククスしました♪**



＜整える講座第一弾＞
「心と身体を整える呼吸と瞑想
教室」を開催し、磯部宏美先生よ
り感情のコントロール改善やリ
ラックス、集中力アップにつな
がる腹式呼吸法を指導いただきま
した。
座る・寝るの二通りの姿勢に
なって呼吸法を実践し、心拍数が
安定していく感覚を体験します。



瞑想前に血中酸素
濃度を測り、呼吸法
を行う前後でどれだ
け変化があるかを数
字で見比べました。
「気分がすっきりし
て身体の変化を感じ
ることができた」と
感想があり、参加者
の多くがゆったりと
落ち着いて取り組
みできたようです♪



作って楽しい！考えて面白い！
「おもしろ実験教室」で工作と
謎解きに挑戦しました！！



夏休み中に親子で賑わうイベ
ントとして、理科の実験教室が
開催されました。
魚沼市理科センター職員指導
のもと、ペットボトルで作る空
気銃やスライム制作を行い、子
ども達の楽しそうな笑い声が部
屋に響き渡りました。

水浮きアメンボづくり
おもしろい！



【 裏面もご覧ください 】

キャンプ活動にも挑戦しました！



家族向けイベントとして、大湯のふれあい交流センターユピオにて「はじめてのキャンプ教室」が開催されました。うおぬまシェアリングネイチャーの会：梅井雅行先生よりご指導いただき、火起こしと飯ごうでの炊飯体験を行いました。



大湯公園を使用したネイチャーゲームも行い、自然の葉っぱや木の実を材料に工作体験を楽しみました。子供たちが夢中になりながら探し物をしている様子がとても可愛らしかったです。



読書、資料閲覧はもとより
学習室としても図書室をご利用
ください。

毎月変わるオリジナルしおりもどうぞ♪

開館時間

月～土 午前9:00～午後9:00
日・祝日 午前9:00～午後5:00
休館日 12月29日～1月3日

これからの公民館講座

- ◆姿勢を整えるストレッチと足裏マッサージ教室
- ◆心と身体を整える呼吸と瞑想教室(秋)
- ◆小学生書初め教室

是非ともご参加ください

施設のご利用・講座のお問い合わせは 湯之谷公民館
魚沼市大沢213-1 ☎ 792-0530 Fax 792-7600
e-mail: yunotani-ph@city-uonuma.lg.jp