

今戸社会教育館 特集



テーマ: ~今戸社会教育館と“私”~



↑廊下に設置した掲示板の様子。
貼るスペースがなくなるほど
書いていただきました！

掲示板に書ききれなかった
アンケートからの抜粋も
ご紹介します！↓

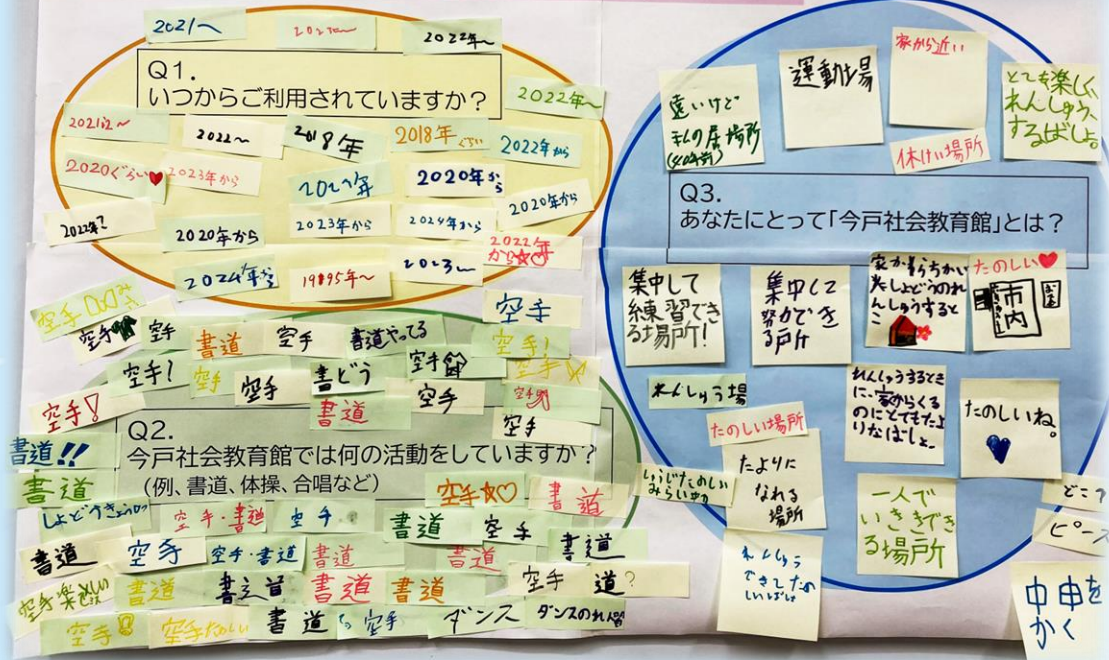
“去年から”という方
や、“40年前”という
方も！

“書道”や“空手”が多いですが、
他にも“ダンス”“歌”“ヨガ”“舞踊
練習”“楽器練習”などありました！

他にも…“ホームスタジオ”“広い所で思い切り練習できる”“楽しい場所”
“音が漏れないのでありがたい”（第1会議室をご利用の方）など、
みなさんが心置きなく活動できる場として、ご利用いただいています！

★アンケートにご協力いただいたみなさん、ありがとうございました★

【発行者】:台東区立社会教育センター・社会教育館・清島温水プール 指定管理者:JN共同事業体
〒110-0015 東京都台東区東上野6-16-8 TEL:03-3842-5352(代表) HP:<https://www.taito-shakyo.com/>



6/1~6/25の期間、今戸社会教育館をご利用のみなさんに、
館内に設置した掲示板にて、「**今戸社会教育館と“私”**」
というテーマで、下記についてアンケートを実施しました。

Q1. いつからご利用されていますか？

Q2. 今戸社会教育館では何の活動をしていますか？

Q3. あなたにとって「今戸社会教育館」とは？

“人と出会えるところ”“地域の
コミュニティを広げられる場所”といったご
意見もあり、みなさんの
交流の場にもなっているようです♪



『元気のもと“腸”にあり？』

免疫力アップ
夏バテ防止

梅雨のじめじめ、不調がなんとなく続く…。そんな時こそ注目したいのが「腸」の働きです。

「台東学びのひろば」では、「実践！腸活講座」を開催中！

参加者の皆さんと一緒に、腸にいい暮らしを学んでいます。

腸はとっても働き者。食べ物の消化はもちろん、免疫やメンタルの調子にも関わっていて、腸の健康は体と心の健康にとっても影響があるそうです。

講座で聞いたお話では、朝イチの水一杯をグッと一気に飲むと、腸が『おっ、始まったな！』と動き出すんだとか。

また、便意のサインは“15分が勝負”だそうで、我慢を続けていると、その感覚自体がだんだん薄れてしまい、便秘につながることもあるんだとか！腸はなかなか気まぐれな一面もあるようです。発酵食品や食物繊維、そして適度な運動。

できることから無理なく始めて、みなさまも腸が喜ぶ毎日を！

社教トピックス

社会教育センター、各社会教育館のSNS  やってます

各館の様子や講座の案内などゆるっと発信中！

イベントや普段の風景などリアルな活動の様子をお届けします。

同じ活動やイベントをしている方や興味のある方、ぜひフォローしてください。右の「二次元コード」からもフォローできます。

たくさんの「仲間」と一緒に台東の学び場を盛り上げましょう！



社会教育センター・社会教育館
X(旧:Twitter)

サークル広場

社会教育センター・社会教育館で活動のサークルをご紹介します

『三ノ輪ギターアンサンブル』

私たちのサークルは、年齢、職業もみんなバラバラ。ただ、ギター音楽が好き、この曲が弾いてみたいという仲間があつまり、ワイワイガヤガヤ、楽しみながら練習しています。

はじめてギターに触れる方もご本人のペースに合わせてレッスンを行いますので安心してください。メンバー募集中！お待ちしております！

【活動日・時間】 土曜日/月2回 13:30~16:00

【活動場所】 根岸社会教育館/第1又は第2会議室

【月会費】 1500円

【持ち物】 クラシックギター、足台、譜面台

【問合せ】 根岸社会教育館(03-3876-2103)

