

骨盤リンパケア体操(朝コース)

開講日	10月26日、11月2日、9日、16日、30日 (月曜日:全5回)
時間	午前10時30分～正午
場所	陣内地区公民館分館 講座室
定員	10人
内容	ゆっくりとした動きを繰り返しながら、骨盤などの歪みを整え、肩こりや腰痛の改善にも効果的です。自宅でもできる体操です。
講師	吉武 千鶴さん
参加費	1,000円
準備物	ヨガマット(持っている人)、飲み物、タオル
申込期限	10月9日(金)

骨盤リンパケア体操(夜コース)

開講日	10月15日、29日、11月5日、12日、19日 (木曜日:全5回)
時間	午後7時～9時
場所	大津地区公民館分館 研修室Ⅰ・Ⅱ
定員	10人
内容	ゆっくりとした動きを繰り返しながら、骨盤などの歪みを整え、肩こりや腰痛の改善にも効果的です。自宅でもできる体操です。
講師	吉武 千鶴さん
参加費	1,000円
準備物	ヨガマット(持っている人)、飲み物、タオル
申込期限	10月9日(金)

俳句

大津俳句会

蜩に追はるるごとく山下る

井芹真一郎

しっかりと四肢を踏ん張る瓜の馬

秋山 恵子

エプロンのままに黙禱原爆忌

市原 初女

濱木綿や軒場に咲かせ戸毎留守

江藤 みち

白粉の花の乱るる空家かな

大塚喜久子

復旧の大阿蘇ボーイ秋きたる

坂本 セキ

雨上がり庭を和ますねむの花

佐賀 久子

浦上の川へ献水原爆忌

松尾 昭雅

ひまはりの咲いて絵本のやうな庭

岡崎 浩子

夏雲の俯瞰してゐる阿蘇五岳

森山美穂子

俳句

つのはな句会

八月の雲は少年兵らの学帽にて

星永 文夫

草を刈り 心の襷^{ひだ}をたたみけり

水野 春子

白い砂浜 青い潮騒 決断の夏

梅木トキエ

大夏野夫の背中^の広いこと

塚本 洋子

匿名の鳩飛び立たす夏帽子

榮田シノブ

卑弥呼起つ夏は妖怪多いから

志賀 孝子

十七才棋聖はにかむ夏羽織

田上 公代

軍港の路地に夏呼ぶジャズ喫茶

木庭 杏子

夕焼けてホモ・サビエンス増殖す

上杉 波

村しばむ秋茄子の棘痛いから

矢嶋 道子

短歌

大津短歌会

軒下に千せるセーター踊ってる

風と一緒にトゥラッタッタラッタ

坂本 杲子

ひとすじの飛行機雲が空高く

きらめきながら山の端に消ゆ

渡邊佐代子

鞍岳の山裾流る矢護川の

棚田の植えつけ今を盛りに

鞍 岳志

花の芽に未だ残れる水滴の

光りて夕べの雷鳴を聞く

吉永 恵子

楠大樹若葉盛りあげ吹きおろす

風に揺れおり空泳ぐごと

豊岡ミツル

朝四時に西空高く残月の

誇り輝く「ハバアナイスデー」

管野 静

球場に蜻蛉飛び交い風吹けば

故郷の空の青きを想う

小平 善行