

# SANKAKU

## 9月

発行元：人権啓発推進課  
(男女共同参画担当)

～お互いを尊重し、個性や能力を発揮できるまち～

フレアス舞鶴「夏休みプチサークル2025」

## ～ワクワク体験、笑顔と思い出いっぱい夏の夏～

今年の夏休みは、フレアス舞鶴で全部で6つのサークルを開催しました！

年齢に関係なく、誰もが楽しめる特別なプログラムでした。新しいことに挑戦したり、一緒に笑い合ったり、みんなで最高の思い出を作ることができました。



### HIP HOPダンス体験

リズムに乗って踊る楽しさを全身で感じられたヒップホップ体験！先生の明るく楽しい人柄に子どもたちもあっという間に打ち解け、自信を持ってダンスを楽しみました。笑顔があふれる最高の時間となりました。



### 韓国語講座

初めての韓国語講座でしたが、みんな遊びを通して楽しく学びました！伝統的な遊びや流行の遊び、お買い物ゲームも大盛り上がりで、韓国の文化にも触れることができました。

初めての韓国語講座でしたが、みんな遊びを通して楽しく学びました！伝統的な遊びや流行の遊び、お買い物ゲームも大盛り上がりで、韓国の文化にも触れることができました。



### 音楽体験「音と遊ぼう」

エレクトーンや初めて見る楽器に触れたり、手作り楽器を作ったりと、音の楽しさを全身で感じました。絵本に合わせて音を表現したり、最後はみんなでセッション♪自然と体もリズムに乗る楽しい時間でした。



### バルーンアート製作体験

みんな大好きバルーンアート！割れるかも…というハラハラドキドキを乗り越え、みんな真剣な表情で作品を作りました。ネズミや剣など、素敵な作品が完成！パンと割れてしまったのも、いい思い出だね。

みんな大好きバルーンアート！割れるかも…というハラハラドキドキを乗り越え、みんな真剣な表情で作品を作りました。ネズミや剣など、素敵な作品が完成！パンと割れてしまったのも、いい思い出だね。



### 染め物体験

好きな色を使い、一人ひとり個性あふれるデザインで、世界に一つだけのオリジナルバッグを作りました。子どもから大人まで、みんなが夢中になって色を重ねていく姿がとても印象的でした。



### 手話を使って交流しよう

自分の名前や小学校の手話を覚えて自己紹介に挑戦！顔の表情も使って言葉を使わずに交流する貴重な時間となりました。みんな積極的にコミュニケーションを取ろうとしていて、心が温くなる時間でした。

自分の名前や小学校の手話を覚えて自己紹介に挑戦！顔の表情も使って言葉を使わずに交流する貴重な時間となりました。みんな積極的にコミュニケーションを取ろうとしていて、心が温くなる時間でした。



2025年  
9月26日 土  
10:00~12:00

# フレアス舞鶴 防災講座

いつもの暮らしに  
安心をプラス!

「防災」と聞くとつい難しく感じていませんか？  
この講座では、いつもの暮らしの中でできる対策や、  
災害時に役立つ知識を実践的に学びます。

忙しいママも、家庭や地域で活かせる「あなたならではの」の備え方を見つけましょう!



### マイタイムラインの作成



災害時に、限られた時間で、家族みんなが無事に避難するために、「いつ」「どこへ」「どのように」避難するのか、行動計画を作ろう!

### 防災リュックの紹介



「防災リュックって何を入れたらいいの?」と悩んでいる方必見! 講師が実際に使っている防災リュックの中身を公開!

### 非常食体験



市販の非常食を試食し、味や手軽さを体験してみよう。ポリ袋を使った簡単「蒸しパン」レシピもご紹介!



|     |                 |
|-----|-----------------|
| 開催日 | 9月26日(金)        |
| 時間  | 10:00~12:00     |
| 会場  | フレアス舞鶴(中総合会館5階) |
| 定員  | 15名程度(お子様連れOK)  |
| 締切  | 9月18日(木)        |
| 参加費 | 300円            |



講師 **坂中 綾香さん**

- ・防災士の資格を持つ3児の母
- ・防災ママサークル「ままもりっこ」代表
- ・整理収納サポート「natu-bell」代表

### 参加特典

1週間のSNSフォロー期間を設けて、セミナー後も参加者の疑問に講師がお答えします!



申込フォーム



HP

参加費  
無料

## てんつまCAFE

—転勤族の妻の会—

転勤族ならではの悩みや、舞鶴での生活のこと、何でもざっくばらんにお話しませんか?

9月18日 木

- 場所** フレアス舞鶴 多目的ルーム
- 時間** 10:00~12:00
- 対象** 転勤・結婚・移住で舞鶴に転入した方  
舞鶴出身で交流やお友達を作りたい方
- 申込** 下記番号まで、お電話ください。当日参加もOK。

おひとりでも、  
お子様連れでも  
参加していただけます。  
お気軽に  
お越しください。



前回の様子

—申込み・問合せ—

フレアス舞鶴

☎ 0773-65-0055



Instagram

## 8がつのフォト

夏休み中は小学生がたくさん遊びに来て、館内は笑顔と元気な声で賑わいました。転勤によりお別れする方もあり、寂しさを感じる場面も…。交流サロンでは高齢の方と子どもたちの自然なふれあいが生まれ、世代をこえたつながりが広がった8月でした。

夏休み  
映画上映会の様子

お越しで、最後のフレアスでした。  
たくさん遊びに来てくれてありがとう!

ぼく、もう泣かないもんっ!

高齢者のパソコンサークルに、  
興味を持った小学生と一緒に…