

峰山地域公民館からのお知らせ

No. 137 平成23年3月10日号 峰山地域公民館発行 【問い合わせ先 ☎69-0661】

子どもエアロビクス「キッズエアロClub」のご案内～リズムにのって体を動かそう～

流行を取り入れた音楽でエアロビクスを楽しみます。マット運動、ボール、そしてダンスなど盛りだくさん。子どもたちの可能性を広げるとともに、基礎体力のUPと心の発達を促します。

- ◎日程 4月12日(火)～8月2日(火)(予定) 毎週火曜日
- ◎時間 Aコース(前半) 17:00～18:00 Bコース(後半) 18:15～19:15
- ◎場所 峰山地域公民館 大会議室
- ◎対象 峰山町と大宮町内に在住の新年長・小学1・2年生の幼児及び児童
- ◎講師 中西香里さん(キッズ・ジュニアエアロビクス指導員) ◎定員 各コース15人(最少催行人数10人)
- ◎受講料 6,400円(15人、全16回分)一括前納。人数及び回数により変更する場合があります。
- ◎申し込み 3月23日(水)までに電話で峰山地域公民館(Tel.69-0661)、または大宮地域公民館(Tel.69-0662)へお申し込みください。希望のコースが定員を超えた場合は抽選となりますが、他のコースでも参加を希望される場合は、人数調整を行いますので、その旨をお伝えください。



峰山高齢者大学 開講式のご案内

お気軽にご参加ください。

- ◎日時 4月12日(火) 13:30～
- ◎場所 峰山地域公民館 大会議室
- ◎内容 (1)開講式
(2)記念講演 講師 幻一(まぼろしはじめ)氏



公民館グループ「ハーブガーデン講座～グリーンスマイル～」受講生募集 ～野菜と花とハーブの楽しいガーデン作り～

峰山地域公民館の公民館グループ『ハーブガーデン講座～グリーンスマイル～』では、次のとおり参加者を募集します。畑での植付けから収穫まで、土に触れ植物を育てる楽しさや活用の仕方を学び、野菜、花、ハーブ作りを通して、自然の恵みを感じましょう。

- ◎日程 4月～3月 現地実習(毎月1回、原則第2土曜日)、ガーデンの手入れ、屋内講義(平日)
- ◎時間 ○現地実習:13:30～15:30 ○屋内講義(午後の部13:30～15:30、夜の部19:30～21:30)
- ◎場所 ハーブ畑(荒山)・峰山地域公民館 他
- ◎内容 ○畑での実習(植付け、生長と管理について、収穫など) ○ハーブの楽しみ方や活用の仕方の講義
- ◎受講料 年間3,000円程度+教材費(実費) ※応募人数により変更する場合があります
- ◎対象 市内在住または在勤者で、年間を通じて参加できる方
- ◎講師 井上宏子さん(ハーブ・コミュニケーター) 他
- ◎申し込み 3月25日(金)までに電話で峰山地域公民館(Tel.69-0661)へお申し込みください。



峰山町内小・中学校体育館・ナイター照明の 鍵保管箱の鍵番号を変更します

4月1日(金)から、鍵保管箱の鍵番号を変更します。
番号は、申請時等に 峰山地域公民館にお尋ねください。



『パン♥Cake工房』受講生募集のご案内

峰山地域公民館と大宮地域公民館では4月より次のとおり合同講座『パン♥Cake工房』を開設します。粉をこねたり丸めたりの手ごねから作るパンやいちごをたっぷり使ったお菓子を基礎からしっかり習えます。初めての方、大歓迎。気軽にご参加ください。いずれも定員を超える応募があった場合は抽選を行います。

| | 「いちごパレード」 | 「手ごねパン講座（アuzzi編）」 | 「手ごねパン講座（入門編）」 |
|---------------------|--------------------------------------|-------------------------------|------------------------------|
| 日 程 | 4/15、4/22、5/13 金曜日 全3回 | 4/27、5/18、6/1、6/15 水曜日 全4回 | 6/17、7/1、7/15 金曜日 全3回 |
| 時 間 | 9:30～12:00 | 10:00～13:30（試食時間含む） | 10:00～13:30（試食時間含む） |
| 会 場 | アグリセンター大宮 調理加工実習室 | 峰山地域公民館 調理実習室 | アグリセンター大宮 調理加工実習室 |
| 内 容 | いちごのお菓子 いちご大福・いちごロールほか | 手ごねからのパン作り コッペパン・マフィンほか | 手ごねからのパン作り マネースパン・ハムロールほか |
| 対象者 | 市内在住の成人 | 市内在住の成人 | 市内在住の成人 |
| 定 員 | 12人（最少催行人数8人） | 12人（最少催行人数8人） | 12人（最少催行人数8人） |
| 講 師 | 小森和美さん+補助員 | 松本美香さん | 小森和美さん+補助員 |
| 参加費 (12人の 場合) | 受講料：750円/回 材料費：1,000円/回 | 受講料：500円/回 材料費：800円/回 | 受講料：750円/回 材料費：800円/回 |
| | 全回数分を一括前納。材料一括調達のため欠席をされても返金はいたしません。 | | |
| 申込先 | 大宮地域公民館（Tel69-0662） | 峰山地域公民館（Tel69-0661） | 大宮地域公民館（Tel69-0662） |
| 締切 | 4月1日（金） | 4月13日（水） | 6月3日（金） |

エアロビクスサークル参加者募集のご案内～楽しみながら体力アップ！！～

「エアロビクスサークル」では次のとおり4月より新たに受講生を募集します。

◎コース

| | エアロスター | にこにこエアロ | フローラ |
|-------------|-------------------|-------------------------------|-------------------------------|
| 活動日時 | 毎週水曜日 20:00～21:00 | 毎週金曜日 9:30～10:40 | 毎週金曜日 20:00～21:10 |
| 場 所 | 峰山地域公民館 | 峰山地域公民館 | 織物センター |
| 定 員 | 30人 | 30人 | 25人 |
| 活動期間 | 4/6～9月末（全20回） | 4/8～9月末（全20回） | 4/8～9月末（全24回） |
| 会 費 (予定) | 8,000円（20回） | 8,000円（20回） 別途ボール代（1,050円） | 9,600円（24回） 別途ボール代（1,050円） |
| 集金方法 | 全額一括 | 全額一括 | 全額一括 |

◎内 容 ・有酸素運動でしっかり脂肪を燃焼し、その後たっぷりストレッチで1日の疲れを解消します。
・「にこにこエアロ」「フローラ」では、後半部分でジムボール（小）を使った筋力UPトレーニングを行い、身体を引き締めます。

◎講 師：中西香里さん（エアロビクス・インストラクター）

◎対 象：市内在住・在勤の20歳以上の方（原則として）

◎申込方法：ハガキに、①住所 ②氏名 ③年齢 ④電話番号 ⑤希望コース ⑥外れた場合の他のコースへの斡旋希望を明記の上、下記までお申し込みください。

◎申込先：『〒627-0012 京丹後市峰山町杉谷 1030 峰山地域公民館エアロビクス係』

◎申込期限：3月23日（水）（当日消印有効） ◎結果通知：申込者全員へハガキにより通知します。

◎その他 ・ご希望コース1つにつきお一人様1通でお申し込みください。

・定員を超える申し込みがあった場合は抽選とし、ご希望にそえない場合は他のコースを斡旋しますので、斡旋希望を必ずご記入ください。

3/17（木）開催予定 子育てに寄り添い支えるための座談会 講演テーマ「専門職」
19：00～ 峰山地域公民館 日程変更の可能性あり。中西直美さんより