

# 峰山地域公民館からのお知らせ

No. 144 平成 23 年 9 月 10 日号 峰山地域公民館発行 【お問い合わせ先 ☎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 ・講座 10月4日(火)～平成24年2月28日(火)毎週火曜日 全20回  
・発表会 3月(未定)

◎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 峰山町と大宮町に在住の年長・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 8,000円(15人、全20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 9月21日(水)までに電話で峰山地域公民館(Tel69-0661)、または大宮地域公民館(Tel69-0662)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。



## 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10月より新たに受講生を募集します。

コースと内容	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	10/12～3月末(全20回)	10/7～3月末(全20回)	10/7～3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」と「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: 9月21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。

## 高齢者スポーツ学科の後半が9月15日（木）から始まります

\* 当番地区は新山地区となっておりますので、よろしくお願いいたします。

\* 天候により実施が危ぶまれる場合は各地区の担当者までお問い合わせください。

♪スポーツの秋です。初心者大歓迎！気軽に楽しくニュースポーツで体を動かそう♪

### “きばれえ”と“ビーチボールバレー”をやってみませんか

- 【種 目】 「きばれえ」と「ビーチボールバレー」  
【場 所】 峰山中学校体育館  
【日 時】 9月17日（土）、10月1日（土）、15日（土）、29日（土）  
いずれも20：00～21：30  
【対 象】 小学5年生以上であれば、どなたでもご参加いただけます。  
（ただし、小学生は保護者同伴とし、中学生と高校生は保護者の承諾が必要です）  
【指 導】 市体育指導委員会 峰山支部  
【参 加】 参加無料。申し込みは不要です。当日会場にお越しください。  
【持ち物】 体育館シューズ、タオル、飲み物などは各自でご用意ください。  
【問い合わせ】 市教育委員会社会教育課（Tel.69-0630）



きばれえ

#### “きばれえ”って

直径122cmの巨大なボールを使い、1チーム3人で行うバレーボールのようなスポーツです。同じチームの3人が必ずボールに触れてから相手コートに返さないといけませんので、全員が競技に参加できます。

#### “ビーチボールバレー”って

ビーチボールを使って屋内で行うバレーボール。1チーム3～4人で、必ず3回で相手コートに返さなければなりません。1人1回しかボールに触れることができません。（※浜辺で行うビーチバレーではありません）

### オリーブの会 子育てホッ～と座談会

◎日 時 9月15日（木）19：00～21：00 ◎場 所 峰山地域公民館 2F 第2会議室

◎講 師 熊本敬一さん（元福知山児童相談所判定課長） ◎参加費 300円

◎対 象 京丹後市内及び近隣市在住者 ◎座談会は申し込み不要です。

◎問い合わせ先 オリーブの会事務局 中西直美さん（Tel・Fax62-5303）E-Mail [Olive@nao-2004.com](mailto:Olive@nao-2004.com)

10/30（日）

京都府  
丹後文化会館



こころを整える～文化発心  
第26回国民文化祭・京都2011

開催期間 2011年10月29日（土）～11月6日（日）開催！

小町ろまん『短歌大会』

第7回京丹後市総合体育大会（9月4日）は、台風のため中止となりました。