

# 峰山地域公民館からのお知らせ

No. 151 平成 24 年 3 月 9 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17日(火)～7月31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28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。



## 男の健康体操サークル会員募集



今年度、峰山地域公民館で行なった、わくわく講座の「男のためのやさしい筋トレ&ストレッチ講座」、その後「男の健康体操サークル」として生れ、現在楽しく活動しています。

あなたも、一人では継続できないが、男性の仲間同士で気楽に無理なく身体を動かすことができる「男の健康体操サークル」に入会して、気分爽快な毎日を過ごしませんか。

- ◎ 実施日 4月～毎月第1・第3水曜日 午後1時30分～3時まで
- ◎ 場 所 峰山地域公民館(大会議室) ◎ 会 費 月1,200円 ◎ 講師 中西香里さん
- ◎ **申し込み** 峰山地域公民館へ電話(69-0661)で、**3月26日(月)までに**お申し込みください

## 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)、屋内講義(平日)、ガーデンの手入れ(随時)
- ◎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4,000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・コミュニケイター) 他
- ◎申し込み 3月23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。



# 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4月より新たに受講生を募集します。ご都合の良いコースをお選びいただきお申し込みください。

| 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        | 4/4～9月末(全20回)  | 4/6～9月末(全20回)                 | 4/6～9月末(全24回)                 |
| 会 費<br>(予定) | 8,000円(20回)  | 8,000円(20回)<br>別途ボール代(1,050円) | 9,600円(24回)<br>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         | <ul style="list-style-type: none"> <li>・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。</li> <li>・「にこにこエアロ」と「フローラ」では、エアロビクスとジムボール(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。</li> </ul> |                               |                               |

- ◎講 師：中西香里さん(エアロビクス・インストラクター)
- ◎対 象：市内在住または在勤の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ご記入の上、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。



## 小学生エアロビクスサークル「ブルーエンジェルス」(月曜日クラス)受講者募集中！！

- ◎日程：4月～25年3月(通年) 毎週月曜日 ◎時間：18:10～19:10 ◎場所：峰山地域公民館
- ◎対象：市内在住の新小学3～6年生 ◎定員：14人 ◎受講料：月2,500～3,000円程度(別途諸経費)
- ◎申込方法：4月3日(火)までに、はがきまたはファクシミリに①住所②氏名(保護者と子ども)③新学年④電話番号を記入の上、「〒627-0012 京丹後市峰山町杉谷1030 峰山地域公民館ブルーエンジェルス係」へお申し込みください(当日必着、申し込み多数の場合は抽選)。

## 「2012 U-8キッズサッカーフェスティバル in みねやま」開催！！



- 日 時 3月18日(日)午後2時～3時30分  
(受付：午後1時30分から。飛び込み参加可能ですが、できるだけ事前に申し込んでください)
- 会 場 峰山中学校 体育館
- 対 象 3～8歳(小学2年まで)
- \* 着替え、上履き、飲み物を持参してください。峰山以外の方も参加OK。参加費は無料です。
- 【主催】京丹後峰山FC
- 【後援】市体育協会峰山支部 峰山地域公民館

たいそうやボール遊び、ミニゲーム！  
ボールくんからのプレゼントもあるよ

<お問い合わせ・お申し込み先>  
京丹後峰山FC 金子  
Tel 090-4493-5523  
Fax 0772-62-5632

## 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2日(月)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。

