

第72号 大宮地域公民館だより

R1.8.23 発行

大宮地域公民館(アグリセンター大宮内) Tel69-0662/Fax64-5648

「いきいき教室」のご案内

◇丹後ちりめん講座(全3回)

～むかし・今・これから～

日時 ①9月17日(火) 13:30～15:30
②9月24日(火) 13:30～14:30
③10月1日(火) 13:30～15:00

場所 ①③アグリセンター大宮
②丹後織物工業組合中央加工場

参加費 500円(3回分) 定員 20名
締切 8月30日(金)

◇リフレッシュヨーガ講座(全7回)

日時 10月1・15・29日、
11月5・19日、12月3・17日
第1・3・5火曜日 18:00～19:00

場所 アグリセンター大宮
参加費 3,500円(7回分) 定員 15名
持参物 ヨーガマット・飲み物

締切 9月10日(火)

申込み 電話またはFax

(住所・氏名・電話番号・希望講座 明記)



「花とグリーン講座」のご案内

◆小さな箱庭「テラリウム」作り

日時 10月19日(土) 10:00～11:30

場所 大宮ふれあい工房

材料費 2,000円

締切 10月3日(木)

◆季節を感じるスワッグ作り

日時 11月23日(土) 13:30～15:30

場所 大宮ふれあい工房

材料費 2,000円

締切 11月7日(木)

◆華やかなしめ縄リース作り

日時 12月7日(土) 10:00～11:30

場所 弥栄地域公民館

材料費 2,000円

締切 11月21日(木)

定員 各講座 15名、受講料 500円

申込み 電話または葉書

(住所・氏名・電話番号・希望講座 明記)

(問合せ・申込先:大宮地域公民館 〒629-2501 京丹後市大宮町口大野 228-1 Tel69-0622 Fax64-5648)

京丹後市高齢者大学

大宮学園9月講座(峰山・大宮学園合同一般講座)

健康講演会『歌って笑って健康長寿』

◎日時 9月20日(金) 13:30～15:00

◎場所 峰山地域公民館 大会議室

◎講師 シンガーソングライター 末広 幸子 氏

「10歳若くなる歌笑力」「声のアンチエイジング」など、プロ歌手の歌を交えて、腹筋呼吸、明瞭な発音と話し方、姿勢等の健康エクササイズも体験しましょう!

歌と笑いの持つ癒しの世界に没入し、
ユーモアセラピーを体験しよう!

裏面もご覧ください

子ども運動教室「キッズエアロClub」のご案内 ～遊びながら運動を楽しもう～

◎ 日 程 講 義：10月8日（火）～ 3月17日（火） 毎週火曜日（年末年始等除く）

発表会：3月下旬（予定）

◎ 時 間 17：40～ 18：40

◎ 場 所 峰山地域公民館 大会議室

◎ 対 象 峰山町・大宮町在住の年中・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・ジュニアエアロビック指導員、キッズ・コーディネーショントレーナー）

◎ 定 員 15人（定員を超えた場合は抽選となります）

◎ 受講料 9,200円（全回分、一括前納）※ 応募人数により変更する場合があります

◎ 申込み 9月25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。

音楽に合わせて、
リズムにのって
運動を楽しもう！

子どもたちの可能性を広げ
基礎体力のUPと
心の発達を促します。

マット運動、
ボール遊び、
ダンスなど
盛りだくさん！



「親子リフレッシュ体操教室」&「すこやかROOM」のご案内

◎ 日 時 9月18日（水）10：00～11：30（受付：9：30～）

◎ 場 所 大宮保健センター（京丹後市役所大宮庁舎1階）

◎ 対 象 京丹後市在住の乳幼児とその保護者（おじいちゃん・おばあちゃんも大歓迎！）

◎ 講 師 中西 香里 さん（キッズ・ジュニアエアロビック指導員、キッズ・コーディネーショントレーナー）
家庭教育支援チーム「すこやか倶楽部おおみや」の皆さん

◎ 参加費 無 料

◎ 申込み 不 要

◎ 持ち物 タオル、水分補給用の飲み物

（ 内 容 ）

10：00～ リフレッシュ体操教室

11：00～ 童謡とふれあひあそび ほか



おおみや
家庭教育支援チーム

【 すこやか倶楽部おおみや 子育てサポーター 】

今西 久野（河辺） 堀 厚子（周枳） 小幡 恵子（周枳）

本城 昌彦（谷内） 吉岡 エミ子（谷内） 岡田 朋子（延利）

（ 問合せ先：大宮地域公民館 Tel.69-0622 ）