

# 峰山地域公民館からのお知らせ

No.164 平成25年3月8日号 峰山地域公民館発行 【問い合わせ先 ☎69-0661】

## 峰山高齢者大学一閉講式のご案内

日時:3月14日(木) 13:30 ~ 16:00 会場:峰山地域公民館 大会議室

【ステージ発表】民謡教室・歌謡教室・フラワーコーラス教室

【講演】平野卓氏 (株)日進製作所 総務部長)

※ロビーで絵画・写真・書道・ちぎり絵・陶芸教室の作品を展示します。

## 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16日(火)～7月30日(火)(予定) 毎週火曜日、8月4日(飛天出演予定)

◎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 峰山町と大宮町内に在住の新年中・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 6,800円程度(15人、全17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27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。



## 公民館グループ『おこめパン工房』受講生募集のご案内

お米からパンを作る『おこめパン工房』で、小麦粉で作るパンとは、ひとあじ違うお米のうまみたっぷりの食感を楽しんでみませんか。



◎日程 4月19日(金) 5月17日(金) 6月21日(金) 全3回

◎時間 19:15～21:30(試食時間含む) ◎場所 峰山地域公民館 料理実習室

◎内容 お米で作るパン(お米ロールパン、塩こうじあんパン、お米のクリームパン、ほか)

◎講師 田中利枝さん(峰山町在住)

◎参加費 各回1,400円(受講料600円・材料費800円)

※一括前払い制として欠席されても返金はありません。また人数により金額を変更する場合があります。

◎対象 市内在住の成人のかた

◎定員 12人(最少催行人数10人、申込多数の場合は抽選とします)

◎申し込み 3月26日(火)までに電話、はがきまたはファクシミリに①住所②氏名③電話番号を明記の上、以下へ申し込んでください。結果は、はがきで通知します。

◎申し込み・問い合わせ先

〒627-0012 京丹後市峰山町杉谷1030番地 峰山地域公民館「パン講座」係  
(Tel.69-0661、fax62-7980)

## 男の健康体操サークル会員募集

平成23年度から峰山地域公民館で行った「男の健康体操」も3年目となり、50代～80代のメンバーが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25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 ハーブの種まき、苗の植え付け、収穫と剪定、ハーブ料理、リース作り、冬越し作業 ほか
- ◎第1回 4月13日（土）13:30～15:30 峰山地域公民館・ハーブ畑
- ◎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・コミュニケーター） 他
- ◎申し込み 3月22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 9:30～10:45	毎週金曜日 20:00～21:15
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	4/3～9月末	4/5～9月末	4/5～9月末
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		
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斡旋希望をご記入の上、以下へ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（木）（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
  - ・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、斡旋希望をご記入ください。



## 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（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。

