

# 峰山地域公民館からのお知らせ

No. 170 平成 25 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8日(火)～平成26年3月11日(火)毎週火曜日 ・発表会:3月(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 峰山町と大宮町に在住の年中・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円程度(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25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ので、第1希望、第2希望がある場合は、お知らせください。



## 宇治抹茶工場・伏見酒蔵見学と美術館巡り

昨年までの「文化財・史跡めぐり」に代わり平成25年度高齢者大学・市外研修を11月12日(火)に計画をしています。参加対象が高齢者大学受講生になりましたが、受講生以外の方も参加申込時に受講登録していただければ参加していただけます。詳しくは峰山地域公民館からのお知らせ10月10日号でお知らせします。

## エアロビクスサークル受講生募集のご案内～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	10/2～3月末(全20回)	10/4～3月末(全20回)	10/4～3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)を使った筋力アップ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・在勤の成人(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外れた場合の希望コースを明記の上、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:9月21日(土)(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。

・電話での申し込みは受け付けません。

# 『秋のクッキング教室～おうちで簡単おしゃれメニュー』 受講生募集のご案内

初心者を対象にした料理教室『秋のクッキング教室』を開設します。  
ふだんの食事を簡単にワンランクアップできる料理方法で、おしゃれなカフェメニューからちょっとリッチなクリスマスメニューを楽しみましょう。

- ◎日程 ①10月9日(水) ②10月30日(水) ③11月20日(水) 全3回
- ◎時間 10時00分～13時30分(試食時間含む)
- ◎場所 峰山地域公民館 料理実習室
- ◎内容 ①簡単おしゃれなランチプレート ②秋の素材で簡単イタリアン  
③一足早いちょっとリッチなクリスマスメニュー  
※毎回メイン、サラダ、スープ、デザートフルコースです。



- ◎講師 木下いずみさん
- ◎参加費 各回1,400円(受講料400円・材料費1,000円) ※参加費は一括前納とし原則として欠席されても返金はいたしません。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・在勤の成人 ◎定員 16人(最少催行人数10人、申し込み多数の場合は抽選)
- ◎申し込み 9月26日(木)までに電話またはハガキで ①住所 ②氏名 ③電話番号を明記の上、以下へ申し込んで下さい。 ※受講の可否は申込者全員に通知します。
- ◎申込先 〒627-0012 京丹後市峰山町杉谷1030番地 峰山地域公民館「秋のクッキング教室」係

## 『ハーブと季節の野菜を使った料理教室』参加者募集のご案内

ハーブを使った料理教室を開催します。

ハーブガーデン講座のメンバーと一緒に楽しい時間を過ごしませんか？



- ◎日時 10月23日(水) 18時00分～21時00分(試食時間含む)
- ◎場所 峰山地域公民館 料理実習室
- ◎内容 毎日の食事にハーブを使って一工夫加えた簡単メニュー
- ◎講師 井上宏子さん ◎参加費 1,000円(受講料・材料費)
- ◎対象 市内在住・在勤の成人(ハーブ講座受講生は除く) ◎定員 10人
- ◎申し込み 10月9日(水)までに電話またはハガキで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(当日消印有効)(申し込み多数の場合は抽選)。  
※受講の可否は申込者全員に通知します。

◎申込先 〒627-0012 京丹後市峰山町杉谷1030番地 峰山地域公民館「ハーブ」係 (Tel.69-0661)

## 第9回京丹後市総合体育大会が雨天のなか開催！

去る9月1日(日)丹後のオリンピックと呼ばれる京丹後市総合体育大会が雨天のため一部の屋外競技を除き開催されました。皆様の応援ありがとうございました。総合成績は次のとおりです。

第1位…峰山、第2位…網野、第3位…大宮、第4位…久美浜、第5位…弥栄、第6位…丹後

## 丹後建国1300年シンポジウム「旦波国の氏族と伝承」

- ◎日時 11月10日(日) 開場12:00 ◎講演 13:00～17:00
- ◎場所 京丹後市峰山総合福祉センター
- ◎基調講演 佐藤宗諄氏(奈良女子大学 名誉教授) 「タニハ王国の背景—大県主と后妃伝承」
- ◎講演 1 黒田 龍二氏(神戸大学大学院 教授) 「纏向遺跡と伊勢神宮の成立」
- ◎講演 2 三浦 到氏(京丹後市古代の里資料館長) 「タニハ王国の祭祀遺跡」
- ◎パネルディスカッション 司会 小山 元孝氏(京丹後市教育委員会文化財保護課主任)
- ◎問合せ先 (旦波の文化を伝承する会)藤村 裕孝 Tel.62-3676
- 主催 旦波の文化を伝承する会
- 後援 京都府、京都府丹後郷土資料館、京丹後市、京丹後市教育委員会、京丹後市文化協会、丹波区

## <速報> 来年1月の高齢者大学峰山学園 一般講座

NHK「ためしてガッテン」「きょうの健康」に足・関節痛の専門医として出演されました、奈良県立医大名誉教授 高倉義典先生(京丹後市出身)の講演『(仮題)関節の痛みを克服して、人生を楽しみましょう』を1月24日(金)に開催することを決定しました。詳細は後日ご案内いたしますので、皆様の参加をお待ちしています。