

第105号 大宮地域公民館だより

R7.7.10発行

大宮地域公民館(アグリセンター大宮内)

Tel 0772-69-0662/Fax0772-64-5648



句会をひらきます



俳句は「座の文芸」と言われています。自作の句をみんなで鑑賞しませんか？句会は、誰の句かわからない状態で「いいと思った句(自作以外)」を選び発表することです。句をとおして、楽しい交流が生まれます。申し込みの必要はありません。当日、会場へおこしてください。

日時:7月30日(水)午後1時30分～午後3時30分

会場:アグリセンター大宮1階 会議室

持ち物:筆記用具、国語辞典、歳時記(お持ちであれば)



自作3句 縦に1句ずつ紙に書いて、合計3句を当日提出してください。

主催:大宮地域公民館(Tel0772-69-0662)

☛投句もできます 締切:7月30日(水)正午

句会に出なくても、俳句ができましたらアグリセンター大宮事務室前の「俳句ポスト」に投函してください。句だけでも、句会に参加できます。

大宮図書室 雑誌リサイクルデー



日時:7月26日(土) 午前9時～ 本がなくなり次第終了となります。

保存期間の過ぎた雑誌のほか、図書室で役目を終えた本や、寄贈していただいた本のうち登録しなかった本をお譲りします。ぜひ、御活用ください。

モルック教室

日時:7月19日(土)19:30～21:00

場所:大宮中学校 ピロティ

対象:小学生以上(ただし、小中学生は保護者同伴で御参加ください)

参加費:無料

※事前申込の必要はありません。直接、会場のピロティへおこしてください。

問い合わせ先:生涯学習課スポーツ推進室(Tel0772-69-0630)



☛ モルックとは

木の棒(モルック)を投げて、1から12の番号のある木製のピンを倒します。倒れた番号の数を足して、ちょうど50点になったチームが勝ち。年齢に関係なく、誰でも楽しめるスポーツです。



ストレッチーズ・ピラティス講座 受講生募集

ストレッチーズとは、ピラティスの補助道具として誕生した伸縮性のある肌触りのよい布のことです。全身を包んだり伸ばしたりして、布のサポートによって無理なくピラティスに取り組むことができます。体幹や骨の強化、美しい姿勢、柔軟性の向上も期待できます。

日 時： 8月26日、9月2日、9日、23日、30日

10月7日、21日、28日 毎週火曜日（9/16、10/14を除く）

午後6:30～午後7:30 全8回

会 場：アグリセンター大宮 1階和室

- ◇ 持参物 ヨガマット・タオル・飲み物
- ◇ 定 員 10名 ※ 応募が多い場合は抽選となります。
- ◇ 参加費 4,800円(8回分)
- ◇ 講 師 STOTT PILATES® Full 認定インストラクター
Stretcheze official training:mat(基礎編)修了
三宅 美奈さん

- ◇ 応募資格 京丹後市在住・在勤で成人のかた
立つ、座るなど日常の動作が支障なく行えるかた
全8回参加できるかた

- ◇ 申込み先 大宮地域公民館（アグリセンター大宮）

☎ 電話またはFAXでお申込みください。

電話 0772-69-0662 FAX 0772-64-5648

受付：平日8:30～17:15（祝日を除く）

締切 令和7年7月31日（木）

主 催 大宮地域公民館



「ストレッチーズ・ピラティス講座」FAX 申込用紙

FAX：0772-64-5648

氏 名	住 所	電話番号 (日中の連絡先)
	京丹後市 町 番地	

締切：令和7年7月31日（木）