峰山地域公民館からのおしらせ

Ｎｏ.206　平成 28 年 9 月 9 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（後期）」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　義：10 月 11 日（火）～平成 29 年 3 月 14 日（火）毎週火曜日（年末年始除く）
・発表会：3月 20 日（月・祝）（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（ｷｯｽﾞ･ｼﾞｭﾆｱｴｱﾛﾋﾞｯｸ指導員）　◎定　員　各コース 14 人（最少催行人数 10 人）

◎受講料　12,000 円程度（人数により変更する場合があります。）

◎申し込み　9月 30 日（金）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。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。

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 20:00～21:10
場　所	峰山地域公民館他	峰山地域公民館他	峰山織物センター他
定　員	30 人	30 人	25 人
活動期間	10/5～３月末（全 20 回）	10/7～３月末（全 20 回）	10/7～３月末（全 24 回）
会　費（予定）	8,000 円（20 回）	8,000 円（20 回） ボール代 1,300 円（税込）	9,600 円（24 回） ボール代 1,300 円（税込）
集金方法	全額一括		
内　容	・有酸素運動で脂肪を燃焼し、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、エアロビクスとジムボール（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 20 歳以上のかた（原則として）

◎申込方法：ハガキに、①郵便番号②住所③氏名④年齢⑤電話番号⑥希望コース⑦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２０日（火）（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。**

第１２回京丹後市総合体育大会が開催されました！

去る９月４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、開催され峰山が６連覇を達成しました。　総合成績は次のとおりです。

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

平成28年度　京丹後市峰山学園10月講座

世界遺産新生白亜の姫路城と城と石の太陽公園を訪ねて

昨年３月大天守の公開が再開された世界文化遺産の白い**姫路城**で、最古の**木造建築城**を鑑賞し、**西洋の城（白鳥城）・ピラミッド・凱旋門・万里の長城（全長２ｋｍ）、兵馬俑（1,000体）**など１日で世界旅行が楽しめる**太陽公園**で世界の石の文化と歴史にふれてみませんか。！

日　程　***10月14日（金）***

行き先　***姫路城、太陽公園***

◆ **募集人数**　**40名**（申込多数の場合は抽選）大型観光バス１台

◆ **研修に係る費用**　お一人**3，620円**

費用の内訳　・姫路城入場料**800**円　・太陽公園入園料**1，170**円　・昼食代**1，650**円

（バス代・有料道路料金・駐車場料金・諸費用は市が負担します。）

※注）費用の支払いについては現地で集金します。事前には集めません。

◆ **対 象 者**　**京丹後市高齢者大学受講生**（受講生になるには、別途登録費 1,000 円が必要です。）

◆ **申込方法**　９月２３日(金)までに「ハガキ（当日消印有効）」で峰山地域公民館「市外研修係」あてお申し込みください。（電話での申し込みはできませんが窓口では受け付けます。）

- ハガキには、①住所②氏名③年齢④電話番号⑤高齢者大学受講の有無を記入してください。
- グループで参加される場合は、代表者（氏名に○印をしてください。）の方が１枚のハガキに参加者全員の必要事項を記入してお申し込みください。
- 申込者が多数の場合は、抽選で参加を決定します。結果はハガキで代表者に通知します。

◆ **申 込 先**　〒627-0012　京丹後市峰山町杉谷 1030　峰山地域公民館「市外研修係」

手作りパン・お菓子講座『パン♡ＣＡＫＥ工房』受講者募集

初心者を対象にしたパンとお菓子の講座を開講します。お気軽にご参加ください。

講座名	『お家でパン屋さん～お野菜いっぱいのパン』	『お菓子職人～手軽にできるおやつ編』
日　程	10/19、11/2、11/16、いずれも水曜日全３回	10/26、11/9、11/30　いずれも水曜日全３回
時　間	10:00～13:30（試食時間を含む）	9:30～11:45（試食時間を含む）
会　場	峰山地域公民館　２階料理実習室	
内　容	豆腐パン、スイートポテトパン、じゃがいもごろごろパン、玉ねぎパン、焼き野菜のフォカッチャ、ごぼうのサラダパン（予定）	かぼちゃ（チーズケーキ、大福）、栗（まんじゅう、マドレーヌ）、さつまいも（プリン、ケーキ）（予定）
対象者	京丹後市在住・在勤の成人	
定　員	各講座 12 人（最小催行人数 10 人、申込多数の場合は抽選）	
講　師	松本美香さん	田中利枝さん
参加費	各回 1,600 円（受講料 600 円、材料費 1,000 円）計 4,800 円 ※参加費は一括前納とし、原則として欠席されても返金しません。また人数により金額を変更する場合があります。	
申込み	申込み締切日までに、電話またはハガキで住所、氏名、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）※受講の可否は申込者全員に通知します。	
締切日	９月 30 日（金）	10 月 13 日（木）
申込先	〒627-0012 京丹後市峰山町杉谷 1030 峰山地域公民館「パン講座」係（☎69-0661）	〒627-0012 京丹後市峰山町杉谷 1030 峰山地域公民館「お菓子職人」係（☎69-0661）