

# やさか地域公民館だより

平成24年1月25日発行

第46号

TEL69-0665

FAX65-4320



## 平成24年 京丹後市成人式について



- 日時：平成24年3月18日(日)  
開式14:00~(受付13:00~)
- 会場：京都府丹後文化会館(峰山町)
- 内容：式典・記念写真撮影
- 対象者：平成3年4月2日~  
平成4年4月1日生まれの市内在住の方、市内の中学校を卒業した方(平成18年度卒業生)

- ※ 該当される方には個別にご案内しています。
- ※ 詳しくは、社会教育課(Tel69-0630)までお問い合わせください。

## 弥栄図書室からのお知らせ

★ 弥栄図書室では、次のとおり、月に2回絵本の読み聞かせを開催していますので、多数お越しください。

### ★おはなし会

日時：2月16日(木) 10:30~10:50  
対象：乳幼児  
場所：弥栄地域公民館1階和室

### ★読み聞かせ会

日時：2月18日(土) 14:00~15:00  
対象：乳幼児から小学生  
場所：弥栄地域公民館1階和室

### ★新着本の紹介

#### ●児童書

だまし絵の不思議な世界	杉原 厚吉
もえろっ!卓球部	横沢 彰作
あかちゃんになったおばあさん	いもと ようこ

#### ●一般書

暮らしの折り紙	小林 一夫
かなたの子	角田 光代
お母さんは命がけてあなたを産みました	内田 美智子



## ~親子で一緒に挑戦しよう~ 親子でたこ作りたこあげ教室 を実施しました

1月14日(土)、弥栄地域公民館で弥栄町青少年をそだてる会主催により、「新春親子でたこ作りたこあげ教室」を行いました。

子どもと保護者、スポーツ教室の子どもたちの約80名が、竹ひごやテープを使い、丁寧に骨組みを作り上げていき、紙にはポスターカラーなどを使い、今年の干支である辰や人気アニメキャラクターなど、親子で思い思いの絵を描いていきました。残念ながら、雨の影響により、たこあげはできませんでしたが、完成したたこを囲みながら、ウインズやさか野さんに作っていただいた、美味しいぜんざいを食べたりと、とても楽しい1日となりました。



## 2月の主な行事予定

- 1/26(木) デジカメ写真講座(第5回)
- 1/26(木) ニュースポーツ講習会
- 1/29(日) 親子料理教室
- 2/9(木) ニュースポーツ講習会
- 2/11(土) お菓子教室
- 2/15(水) 筋トレ&ストレッチ講座(第1回)
- 2/23(木) 筋トレ&ストレッチ講座(第2回)
- 2/23(木) ニュースポーツ講習会
- 2/27(月) 乳幼児子育て講座

(裏面もご覧ください)

\*\*\*参加者募集\*\*\*

# 筋トレ&ストレッチ講座

~自分の身体のゆがみを知ろう~

筋トレ&ストレッチで運動不足の解消をはかり、健康体質と引き締まった身体を手にいれたい。そんな貴方にこの講座をおすすめします！！

## 日程表

第1回	2月15日(水)	家でできる筋トレ、毎日やりたいストレッチ
第2回	2月23日(木)	腰痛体操を中心に筋トレ&ストレッチ
第3回	3月2日(金)	筋トレと有酸素性運動の関係を知ろう
第4回	3月9日(金)	足を見直そう(青竹踏み、青竹ピクス)
第5回	3月16日(金)	ウォーキング、筋トレ&ストレッチ(まとめ)

【日 程】 平成24年2月15日~3月16日《全5回》

【時 間】 午後1時30分~午後3時00分

【講 師】 健康運動指導士 家谷 美穂子 氏

【会 場】 弥栄地域公民館 大ホール

【対 象】 弥栄町在住・在勤の社会人

【定 員】 20名(申込多数の場合は、抽選とします。)

【参加費】 500円

【準備物】 飲物、敷物(ヨガマット、又はバスタオル)

【締切日】 2月6日(月)※ 午後5時迄受付いたします。

【問合せ先】 弥栄地域公民館(電話69-0665)



主催 弥栄地域公民館 / 後援 京丹後市教育委員会

「筋トレ&ストレッチ講座」参加申込書

【締切日：2月6日(月)】

氏 名		年 齢	性別(男・女)	歳
住 所	〒	京丹後市	町	番地
電話番号		電話	—	

申込書を弥栄地域公民館まで提出して下さい。(FAX可) TEL69-0665 FAX65-4320  
(表面もご覧ください)