

# 第35号 大宮地域公民館だより

H27.3.25 発行

大宮地域公民館(アグリセンター大宮内) Tel69-0662/Fax64-5648

## ノルディック・ウォーキング体験会

2本のポールを使って歩く、北欧フィンランド発祥のウォーキングエクササイズです。初めてでも安心!! ラクに始める全身運動の「ノルディック・ウォーキング体験会」を開催します。日ごろの運動不足やストレス解消、健康・体力づくりにいかがですか。

ご家族やグループ、お一人でも大丈夫です。気軽にご参加ください。

### 【大宮支部体験会】

日時:平成27年4月10日(金)・24日(金)

午後8時から午後9時30分 雨天の場合中止

場所:大宮中学校グラウンド

- 【対 象】 小学生以上の人 ただし、小学生は保護者同伴、中高生は必ず保護者の承諾を得てください。
- 【参加申込】 不要です、会場に直接お越しください。参加料は無料です。ポールは準備いたします。
- 【問い合わせ先】 京丹後市スポーツ推進委員会大宮支部 大宮地域公民館(☎69-0662)
- 【その他】 体験会当日は、動きやすい服装で、タオル、飲み物をご持参ください。体験会中に発生したケガについては、市が加入する保険の範囲内での補償となります。



## 市内の文化施設活用で 趣味の世界を拡げよう

<京丹後市文化協会大宮支部陶芸体験イベントのご案内>

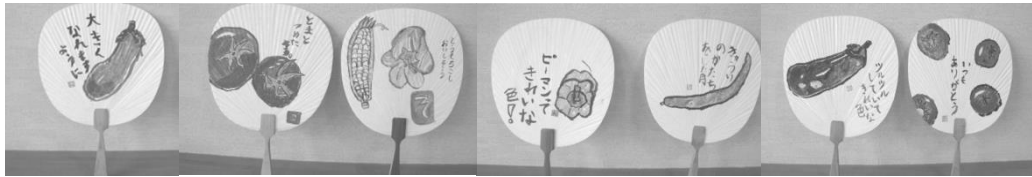
京丹後市内には多くの体験施設があります。京丹後市文化協会大宮支部では、これらの施設の有効活用と合わせ、趣味の世界が拡がり、文化活動が活性化することを目的として、体験イベントを開催します。多くの方のご参加をお待ちしています。

- 日 時： 平成27年4月19日(日) 午前9時～
- 場 所： 大宮ふれあい工房(京丹後市大宮町三坂105-3)
- 内 容： 陶芸体験・・・粘土500g(手ひねりによる陶芸作品づくり)  
※作品例：コーヒーカップ、抹茶茶わん、湯呑み など
- 指 導： ふれあい工房指導員
- 参加費： 陶芸体験料 810円(ただし、15人以上)  
※追加費用で粘土を追加し大きな作品作りも可能です。
- 申込み： 大宮ふれあい工房 ☎0772-64-5558  
(「文化協会事業参加」とお申込みください。)
- 締切り： 平成27年4月16日(木)  
※お時間に余裕がある方は、電動ろくろの作陶体験もございます。

# 子ども体験教室

## 小学生絵手紙教室 7/30

子供たちの飾らない目で見た身のまわりの物をハガキに描き残しました。「じっくり見つめて、ゆっくり描く」。先生の説明を聞いたあとハガキに向かい、キュウリやトマト、カボチャ、ピーマンなど持ってきた夏の野菜を丁寧に紙いっぱい、はみ出して描きました。絵を描いたあとには感じたこと、思い浮かべた言葉などを書き、はんこを押して完成です。ハガキだけでなく、うちわにも絵手紙を描き会場はカラフルな野菜でいっぱいになりました。



## おやこの食育教室 12/13

好きな物を好きなだけ食べられる今、かえって栄養バランスが崩れているおそれがあります。食育教室で「食べ物をえらぶ力」について学びました。最初に紙芝居をまじえて「食べ物のバランス」について学習。そのあと食生活改善推進委員さんの指導でスパニッシュオムレツ、すいとん、ヨーグルトパフェを作りました。試食はバイキング形式で11種類の中から主食、主菜、副菜、デザートなど考えながら選び、親子で食事を楽しみました。



### きょうのおはなし

- 1 たべものをえらぶちから  
バランスよくたべる「コツ」
- 2 かみしばい  
「でてこい なかまたち」
- 3 サア はじめよう 今日の料理
- 4 バイキングで上手に選べるかな？



料理を選んでバランスプレートに

