

第40号 大宮地域公民館だより

H27.11.25発行

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

参加者募集

大宮地域公民館講座 いきいき教室

し っ ぽ う や

七宝焼き講座

◇ 日 時：12月11日(金)
午後1:30~3:30

◇ 場 所：アグリセンター大宮
1階 視聴覚教養室

◇ 参加費：1,200円(材料代含む)

◇ 作 品：ペンダントトップ

◇ 持ち物：ティッシュペーパー



作品例

七宝は、銅など金属の下地にガラス質の絵の具(釉薬)をのせ、焼き付けたものです。絵の具は、高温で焼成することで溶けて鮮やかに発色します。また、透明色や半透明色を塗り重ねることで深い色味も表現できます。



◇ 定 員：15名 ※定員になり次第、締め切ります。

◇ 申込方法：電話またはFAXでお申込みください。

◇ 申込先：大宮地域公民館

電話69-0662

FAX64-5648

◇ 主 催：大宮地域公民館

※FAXの場合は、住所、氏名、年齢、連絡先をご記入のうえ、お申込みください。

第50回大宮町一周駅伝競走大会

来る、11月29日(日)恒例となりました大宮町一周駅伝競走大会を実施します。皆さまのたくさんの温かいご声援をよろしくお願いいたします。



□問い合わせ先 京丹後市体育協会大宮支部(アグリセンター大宮内)

電話69-0662まで



2本のポールで健康に！ 寒さに負けない 体づくりを…



2015年、今年最後のノルディック体験会です。はじめての方はもちろん、ベテランの方もご参加下さい…！今回はジャパニーズスタイルに加え、ヨーロピアンスタイル。そしてダイエットウォーキングにも挑戦してみてください。…運動不足の方、冬場のトレーニングとして。あなたもノルディックウォーキングにトライしてはいかがでしょうか！



ノルディックウォーキング体験会

12月5日・19日 土

 時間:20:00~21:30
場所:峰山中学校体育館

Aコース

簡単ノルディックウォーキング

医療的・健康的なジャパニーズスタイル。
どなたでも簡単にマスターできる健康作りウォーキングです。

Bコース

ヨーロピアンスタイルウォーキング

ダイナミックでスタイリッシュなヨーロピアンスタイル。
肩甲骨と体幹部の動きを使って全身の筋肉を使うエクササイズ効果のあるウォーキングです。

Cコース

きれいに歩く！ポールで Bi.ウォーキング

ポールを使ってもっと美しく歩きたい。(膝や腰に不安があっても…)
ポールで体幹を整え、美しく(Bi)歩くトレーニングウォーキングです。

3つのコース
からお選び下
さい。

初心者
未経験者
歓迎！

【参加申込み】

不要です。どこにお住まいの方も直接会場にお越し下さい。
参加料は無料です。ポールは準備いたします。

【その他】

体験会当日は動きやすい服装で体育館シューズをご持参下さい。
体験会中に生じたケガについては加入する保険の範囲内での補償となります。
今回は峰山会場にて開催いたします。遠方の方には申し訳ありませんが、是非ご参加下さい。



“ビーチボールバレー”&“きばれえ”教室 弥栄会場 12月17日(木) 20:00~ 弥栄社会体育館



主催:京丹後市教育委員会 主管:京丹後市スポーツ推進委員会
お問い合わせは…京丹後市教育委員会社会教育課 0772-69-0630まで
みなさまのお住まいの地区でも開催いたします。お申し込み、お問い合わせ下さい。