

# 第63号 大宮地域公民館だより

H30.3.9発行

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

「いきいき教室」は、楽しく生きがいのある生活を送り、新しいことに挑戦してより広い視野を養うために開講しています。

現在開講中の「3B体操」を含め、8つの講座にのべ121名が受講されました。

平成29年度の活動のようすをご紹介します。

特集  
いきいき教室

## 《 いきいき教室 前期 》

### リフレッシュヨガ講座

前・後期(各5回)

5月と9月に同じ内容で開講しました。腹式呼吸でゆっくり体を動かしたあと5分間の瞑想で心もからだもリフレッシュできました。



### 歌ごえ講座

6/6~12/5(全6回)

毎月第一火曜日に開講。12月の高齢者大学のオープニングでは「銀色の道」など4曲を披露。二部合唱のみごとなハーモニーでした。



オープニングで発表

### 絵手紙講座

6/7~7/5(全5回)

絵の上手下手は関係なし。季節の野菜など身近なものを画材として楽しみながら描きました。文化祭では80点以上の作品が並びました。



大宮町文化祭展示

### 初心者俳句講座

6/27~11/28(全5回)

毎月第四火曜日に開講。昨年度に引き続き初心者を対象にした俳句講座です。文化祭には自筆の自信作を発表しました。



大宮町文化祭展示

## 《 いきいき教室 後期 》

### ピラティス講座

前・後期 (各5回)

7月、11月に開講。ピラティスはリハビリ用に考え出された体幹を鍛える運動です。ボールを使って楽しく無理なくからだを動かしました。



### かな書道講座

10/4~11/1 (全5回)

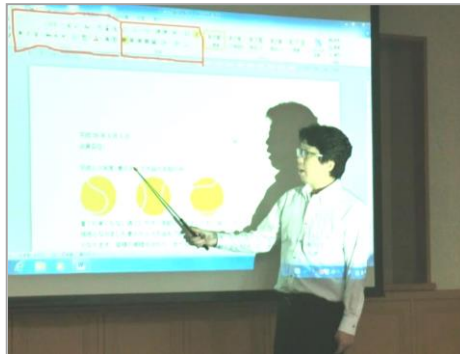
かなは漢字からつくられた日本の文化。自然体で小筆を使えることを目標にかな書の基本を学びました。小野小町の歌の短冊を作品展。



### パソコン講座

11/17~12/15 (全5回)

夜7時から9時まで開講。パソコンの初心者を対象にワードとエクセルを学びました。ワードで案内チラシを作成。エクセルは集計方法について学習しました。



## 子ども運動教室「キッズエアロClub」のご案内 ~遊びながら運動を楽しもう~

- ◎日程 4月17日(火)~7月31日(火) 毎週火曜日 8月「飛天」出演予定
- ◎時間 17:40~18:40 今年度より1コースのみの開設となります
- ◎場所 峰山地域公民館 大会議室
- ◎定員 15人(超えた場合は抽選となります)
- ◎対象 峰山町と大宮町内に在住の新年中・年長・小学1・2年生
- ◎講師 中西香里さん(キッズ・コーディネーショントレーナー)
- ◎受講料 7,000円~8,000円程度(全回分、一括前納)※応募人数により変更
- ◎申込み 3月31日(金)までに 電話で峰山地域公民館(Tel.69-0661)、  
または大宮地域公民館(Tel.69-0662)へお申し込みください。



音楽に合わせて、  
リズムにのって  
運動を楽しもう!

子どもたちの可能性を広げ、  
基礎体力のUPと  
心の発達を促します。

マット運動、  
ボール遊び、  
ダンスなど  
盛りだくさん!