

# 第47号 大宮地域公民館だより

H28.7.25 発行

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

夏休み小学生体験教室

## 七宝焼き教室のお知らせ



平成28年8月25日(木)9:30~11:30

アグリセンター大宮1階会議室 参加費 700円 キーホルダーを作ります

小学校5.6年生を対象とします(定員15人)

大宮地域公民館へ電話かFAXでお申し込みください



七宝は、金属の素地にガラス質の絵の具をヘラで盛って焼き付けたものです。金や銀など7種類の宝のような美しさをもつことからつけられたといわれています。

## ノルディックウォーキング やってみませんか

運動が苦手……。体力なくても大丈夫？

ポールを使うことで足や腰への負担が軽くなり、長時間歩くことができます。だから、体力に自信のない方にもオススメです。

歩くだけでダイエットになるの？

腕を振って歩くことが自然にできるので、効率よく全身運動ができます。だから、ただ歩くだけよりも多くカロリーを消費できます。



### 大宮支部体験会

7月29日(金)20:00-21:30 大宮中学校グラウンド

8月5日(金)20:00-21:30 大宮中学校グラウンド

8月27日(土)8:30-11:30 三重～一字観公園コース  
三重グラウンド(旧三重保育所)集合

事前の申込みは不要ですので集合場所に直接お越しください。参加料は無料です。(雨天の場合は中止)  
ポールは準備いたしますのでお気軽にどうぞ。動きやすい服装で、タオル、飲み物をご持参ください。

### ※ 他支部開催予定のノルディックウォーキング体験会日程

月日	曜日	時間	場所	担当支部(問合せ先)
7/31	日	9:00~	丹後王国「食のみやこ」(メインゲート集合)	弥栄(☎69-0665)
8/6	土	20:00~21:30	峰山中学校	峰山(☎69-0630)
8/8	月	19:30~21:00	アメニティー久美浜	久美浜(☎69-0666)

※詳しい内容等については、各担当支部にお問い合わせください。

「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催しています。「歌ごえ講座」、「ピラティス講座」など継続中の講座も含め、前期開講の講座を紹介します。

## いきいき教室(前期)

### リフレッシュヨガ講座 5/11~6/18 (全5回)

ヨガは、深い腹式呼吸によって代謝がよくなり、体を温めたり、集中力が増す効果があるといわれています。ゆったりとした無理のない動きと呼吸で、疲れた心と体をリフレッシュしました。毎年開催していますが、回を追うごとに若い参加者が増えています。秋にも同じ内容で開講します。



### 春の花めぐり (綾部バラ園・福知山城) 5/27 (金)

グンゼスクエアでは、バラ祭り開催中。豊かな花の香りに包まれ散歩しました。午後は地元ガイドさんの案内で明智敷、福知山城、長安寺等を巡りました。長安寺薬師堂の天井には「中井正忠」銘の色鮮やかな竜が彫られています。近くても、まだ知らない名所はたくさん。今回は福知山の歴史や文化について学ぶことができました。



長安寺天井彫刻



### 歌ごえ講座 6/7~12/6 (全6回)

開講中

歌うことは体にとてもよい影響を与えます。おなかの底から声を出すと姿勢がよくなり、懐かしい歌で脳が活性化されます。大宮児童合唱団団長清水道子先生の指導により22人の皆さんが参加しています。「ふるさと」、「青い山脈」などおなじみの曲を合唱します。毎月第1火曜日に歌っています。



### エコクラフトバッグ講座 6/8~7/6 (全5回)

クラフトテープで毎日使いのバッグを5回の講座で製作。紺地またはこげ茶地に白の紐を菱形にかがるとレース模様のような雰囲気。平面で編んでから組み立てるので、形がゆがまないように中心からの長さに気をつけながら編み、ニスを塗って完成。お気に入りの夏のバッグになりました。

開講中



完成作品

### ピラティス講座 7/6~8/3 (全5回)

ピラティスはリハビリ用に考え出された運動。正しい骨格を意識しながら体幹(おなかまわり)の筋肉を整えます。骨格のゆがみや筋力不足による体調不良改善に最適です。ボールを使うので、楽しく無理なく動けます。秋にも同じ内容で開講します。

