

# 公民館タイムズ



**浜手地区公民館** ☎072-431-0926

**中央公民館** ☎072-433-7222

### ジャズライブ

▷日時 1月16日(日)午後1時30分▷場所 視聴覚室▷出演 中野ひろし  
クワルテット▷入場 無料▷定員 40人(要整理券。受付名簿に氏名、住所、連絡先の記入と引き換えに中央公民館窓口で配布、一人4枚まで、定員になり次第締切)▷整理券配布開始 市内のかた12月10日(金)～、市外のかた12月17日(金)～



### 介護について語り合う場

認知症の基礎知識、施設のこと、お世話する家族や自分について、いっしょに考えましょう。  
▷日時 12月20日(月)午後1時30分～3時▷場所 講座室3▷参加費 無料▷協力 介護者家族の会

### クラブ体験講座

◆ハワイアンフラ  
様々なステップをハワイアンミュージックに合わせて基礎練習します。ゆったりと身体を動かしながら、固くなった心と身体をほぐしましょう。  
パウ(スカート)を準備してお待ちしています。  
▷日時 12月21日(火)午後1時30分～3時▷場所 視聴覚室



### 貝塚子育てネットワークの会 共催講座

◆乳幼児部会  
～入園前に親ができること～  
▷日時 12月14日(火)午前10時～11時30分▷講師 公立幼稚園園長▷場所 ハート交流館▷対象 乳幼児をもつ親▷保育定員 10人(定員になり次第締切)▷保険代 50円

## 報告 いすヨガ

いすにすわった状態で、気軽に体を動かせるいすヨガ。高齢介護課との共催でフレイル予防を目的とし、高齢のかたを対象に行いました。体を動かしたいけれど体力に自信のないかた、腰が弱いかた、また寝転ぶ体勢が苦手なかたなどが受講されていました。呼吸を整えながらゆっくりと体を動かし、裸足になって足の指をほぐすなど心身ともにリラックスした状態になりました。



笑いヨガの要素も取り入れて少し声を出してみると緊張もほぐれ、みなさんの笑顔も絶えませんでした。

みなさんからは「ほぼ体力のない状態でも何とか体を動かすことができうれしく思います」「いすに座ってするヨガ、足が痛くならないのですごくいいと思います」などが寄せられ、さっそく継続を望む声がありました。

### 子育てサロン☆ほっとスペース

第1～4火曜午前10時～正午、乳幼児親子がプレイルームで自由に遊べます。1月11日は造形遊び「マラカス作り」をします。  
▷申込 不要

### +KOMINKAN(プラス公民館)

高校生・大学生の居場所としてホールを開放します。  
▷日時 12月19日(日)午後1時～4時▷申込 不要

### 新春あそびたい会

ボランティアのみなさんが、コマ回し・折り紙・百人一首・手作りおもちゃなど、楽しい遊びを教えてください。  
▷日時 1月11日(火)午後1時30分～3時▷申込 不要

### 気が付きすぎて疲れる気質 HSP入門講座

脳の多様性の一つで、5人に1人はHSP(繊細な人)。まずは知るところから始めてみませんか？  
▷日時 1月24日・31日、月曜午後1時30分～3時▷定員 25人(定員になり次第締切)▷申込 12月16日(木)から電話・窓口で

### 認知症予防にもなるスマホでイキイキライフ(後期)

スマホの基本的な操作を学び日常生活に役立てましょう。  
▷日時(全3回) 1月14日・21日・28日、金曜午前10時～11時30分▷対象 市内在住・在勤の60歳以上で、Androidスマホをお持ちのかた▷定員 10人(多数の場合抽選)▷教材費 500円▷申込 1月7日(金)

午後5時までに電話・窓口で

### かしこく夜活(後期)～仕事帰りに公民館に行ってみよう～

各回のテーマは、ヨガ、睡眠と健康、コミュニケーション、レザークラフト、ハーブ&アロマです。  
▷日時(全5回) 1月13日・20日・27日、2月10日・17日、木曜午後7時～8時30分▷定員 16人(多数の場合抽選)  
▷材料費 1,500円  
▷申込 12月24日までに窓口・電話・Eメールで



### カラダすっきり☆ストレッチ(第3期)

ストレッチを習慣にして、すっきりした身体をつくりませんか？  
▷日時(全6回) 1月18日・25日、2月1日・8日・15日・22日、火曜午前11時～正午▷対象 市内在住・在勤のかた▷定員 20人(定員になり次第締切)▷申込 新規のかた12月17日(金)～、第1期・2期から継続のかた12月24日(金)～電話・窓口で

### クラブ体験講座

◆T2R(キッズダンス)  
初級、中級、上級の3クラスに分かれてレッスンしています。  
▷日時 1月8日・15日・22日、土曜午後1時40分～2時40分▷申込 電話・窓口で。当日の参加も可。



**山手地区公民館** ☎072-446-0090

◎申込 窓口・電話・Eメール(右記)で



### 親子ヨガ

乳幼児を持つ親と子どもがヨガを通して楽しく過ごせる場です。  
▷日時(全4回) 1月28日、2月25日、3月11日・25日、金曜午前10時～11時▷対象 乳幼児(1～3歳)がいる親子▷定員 15組(多数の場合抽選)▷参加費 無料▷講師 西村寿子さん▷持物 ヨガマットまたはバスタオル・汗拭きタオル・水分補給用飲み物・運動しやすい服▷締切 1月11日(火)

## 山手地区公民館クラブ紹介(活動協議会所属) ☎072-446-0090

あなたも一緒に活動してみませんか！見学もできます。

クラブ名	活動日時	月会費(円)	クラブ名	活動日時	月会費(円)	クラブ名	活動日時	月会費(円)	クラブ名	活動日時	月会費(円)
パッチワーク	1・3(火) 10:00	1,000	オルオルウクレレ	2・4(火) 13:30	3,000	水墨画	2・4(木) 13:00	2,000	体操クラブ チェリー	1~4(木) 10:00	1,000
ろうの花	2・4(木) 12:30	1,000	コーラス山の手	2・3・4(木) 9:30	2,000	絵手紙	2(火) 13:30	2,000 (3カ月)	剣詩舞道	2・4(金) 13:00	500
手編み工房	1・3(金) 10:00	4,000 (3カ月)	童謡を歌おう	2・4(木) 13:15	1,000	ジャムおばさん	1(木) 9:00	1,200	金曜ストレッチ	1~4(金) 13:30	1,500
陶芸(昼)	1~4(金) 12:30	3,300	津軽三味線	2・4(木) 15:30	5,000	ヨーガ(朝)	1~4(月) 10:00	1,000	太極拳	1~4(土) 10:00	1,500
陶芸(夜)	1~4(金) 19:00	10,000 (3カ月)	沖縄三線あかばな	1~4(金) 19:00	2,000	月曜卓球	1~4(月) 12:30	1,000	土曜ダンス	2・4(土) 12:30	1,500
木工	1~4(土) 12:30	なし	邦楽グループ ~桜~(箏)	1~4(土) 12:30	1,000	ヨガスマイル	1~4(火) 9:30	1,000	文化サロン(茶道・いけばな)	1・3(月) 12:30	2,500
表装研究会	1・3(火) 13:00	10,000 (3カ月)	女声コーラス『シフォン』	1(月)19:00 2・4(月)9:30	2,000	シルバー卓球	1~4(火) 12:30	1,000	花を楽しむ会	2(木) 13:00	100
親子でリトミック	1・2・3(月) 10:00	1,100	バンド連絡会	各グループで調整	500	男のヨガ	1・2・3(火) 14:00	2,000	朗読劇グループ ことの葉	1~4(月) 12:30	4,000
ククルウクレレ	2・4(火) 10:00	2,000	英会話(昼)	1~4(木) 13:30	6,000	ヨーガ(夜)	1~4(火) 19:00	1,000			

※材料費などが別途必要な場合があります。内容は変更になる場合があります。詳しくはお問合せください。