

2019年

8

月号

# 井川公民館だより

第4号

発行日  
令和元年8月9日  
2ヶ月に1回発行  
TEL : 78-5010

## 講座のご紹介

### 辻民舞講座

講師：海部 朋子

民舞は普段着で楽しく体を動かして気軽に踊ることができます。なつメロから新曲、また民謡などの多彩な音楽にのせて、扇、手拭い、あや棒、バチ、いろいろな小道具を持って、振りに合わせて踊ります。軽い体操のような感覚なので、初心者でもすぐに踊ることができると思います。

月1度の稽古の時間を楽しみに、会員一同和気あいあいと練習に励んでいます。

これからも皆さんに楽しんでもらえるような民舞教室にしていきたいと思っています。

場所：3階 和室

日時：毎月第2木曜日

午前9時30分～午前11時30分



### やさしいヨーガ講座

講師：黒坂 早苗

月に2回、至福の90分を過ごしてみませんか？  
身体が硬くても、運動の苦手な方でも大丈夫です。呼吸を意識して、ゆったりと自分のペースで動きます。

講師は、東京・大阪・徳島と多くの場所で活躍しているやさしい女性です。

日頃の雑多から自分を解放して、明日へのエネルギーを、一緒に蓄えましょう！身体を動かしたい方、心を整えたい方、リラックスしたい方、大歓迎です。

いつの間にか、心も身体もゆったり♪ほっこり♪試してみませんか？

場所：3階 和室

日時：毎月第2・4月曜日

午後7時30分～午後9時



### チアフルエアロビクス講座

講師：土井 逸子

チアフルエアロビクスのチアフルとは、「陽気な・元気がいい」という意味で、エアロビクスは「酸素を十分に取り入れながら行う運動」のことです。つまり、楽しいダンス形式の有酸素運動です。

最初にストレッチ、次に手足を動かす順番を覚えます。そして、リズムに合わせて動けば笑顔のチアフルエアロビクスの完成です。

いつでもどこでも、誰でもできる全身運動なので年齢問わずご参加頂けます。

少しでも興味のある方は是非身体を動かしに来て下さいね。

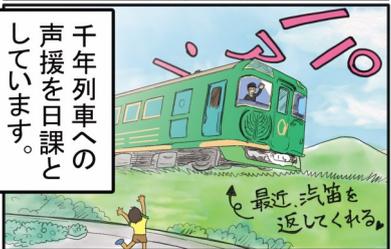
場所：井川農産物加工開発センター1階

日時：毎週日曜日

午後7時～午後8時



# いかたんのっ!



北地造園のあたりから↑

イラスト：横山篤志

# 講座スケジュール

黒色は井川支所内、青色は井川支所外で開催している講座です。  
各講座の詳細は井川公民館、中川までご連絡ください。

## ●井川支所外開催場所●

井川基幹集落センター：井内生け花、井内手話の会、井川陶芸  
井川農産物加工開発センター：チアフルエアロビクス  
白寿荘：いかわ短歌会

TEL：78-5010

## 8月

| 日                          | 月                                | 火                    | 水   | 木                                      | 金  | 土                           |
|----------------------------|----------------------------------|----------------------|---|--|--|-----------------------------|
| 28                         | 29                               | 30                   | 31  | 1<br>太極拳(矢川)<br>フラダンス<br>かな書道          | 2<br>井川太極拳(大西)<br>井川陶芸                     | 3<br>古文書を楽しむ<br>辻生花<br>井川陶芸 |
| 4<br>チアフルエアロビクス            | 5<br>パッチワーク<br>太極拳愛好会<br>やさしいヨーガ | 6<br>ナチュラルピクス<br>絵手紙 | 7<br>茶道<br>体操クラブ<br>お話クラブなでしこ<br>井川太極拳(大西)<br>ひまわりコーラス  | 8<br>辻民舞<br>太極拳(矢川)<br>フラダンス<br>こすもす俳句 | 9<br>井川陶芸<br>冬扇俳句<br>井川太極拳(大西)<br>にがおえイラスト | 10<br>辻生花<br>井川陶芸           |
| 11<br>エコクラフト<br>チアフルエアロビクス | 12<br>太極拳愛好会<br>井内手話の会           | 13<br>ナチュラルピクス       | 14<br>体操クラブ<br>ジュニア英会話<br>井川太極拳(大西)<br>ひまわりコーラス         | 15<br>太極拳(矢川)<br>フラダンス<br>かな書道         | 16<br>井川太極拳(大西)<br>いかわ短歌会<br>井川陶芸          | 17<br>エコクラフト<br>書道<br>井川陶芸  |
| 18                         | 19<br>パッチワーク<br>太極拳愛好会           | 20<br>ナチュラルピクス       | 21<br>茶道<br>体操クラブ<br>お話クラブなでしこ<br>井川太極拳(大西)<br>ひまわりコーラス | 22<br>太極拳(矢川)<br>フラダンス<br>チアフルエアロビクス   | 23<br>井川太極拳(大西)<br>井川陶芸<br>井内生け花           | 24<br>辻生花<br>井川陶芸           |
| 25<br>チアフルエアロビクス           | 26<br>太極拳愛好会<br>やさしいヨーガ          | 27<br>ナチュラルピクス       | 28<br>体操クラブ<br>井川太極拳(大西)<br>ひまわりコーラス                    | 29<br>太極拳(矢川)<br>フラダンス                 | 30<br>井川太極拳(大西)<br>井川陶芸                    | 31                          |

## 9月

| 日                          | 月                                | 火                            | 水   | 木                                       | 金  | 土                           |
|----------------------------|----------------------------------|------------------------------|---|---|--|-----------------------------|
| 1                          | 2<br>パッチワーク<br>太極拳愛好会            | 3<br>ナチュラルピクス<br>英会話         | 4<br>茶道<br>体操クラブ<br>お話クラブなでしこ<br>井川太極拳(大西)<br>ひまわりコーラス  | 5<br>太極拳(矢川)<br>フラダンス<br>かな書道           | 6<br>井川太極拳(大西)<br>井川陶芸                               | 7<br>古文書を楽しむ<br>辻生花<br>井川陶芸 |
| 8<br>チアフルエアロビクス            | 9<br>太極拳愛好会<br>やさしいヨーガ<br>井内手話の会 | 10<br>ナチュラルピクス<br>絵手紙<br>英会話 | 11<br>体操クラブ<br>ジュニア英会話<br>井川太極拳(大西)<br>ひまわりコーラス         | 12<br>辻民舞<br>太極拳(矢川)<br>フラダンス<br>こすもす俳句 | 13<br>井川陶芸<br>冬扇俳句<br>井川太極拳(大西)<br>にがおえイラスト<br>井内生け花 | 14<br>辻生花<br>井川陶芸           |
| 15<br>エコクラフト<br>チアフルエアロビクス | 16<br>パッチワーク<br>太極拳愛好会           | 17<br>ナチュラルピクス<br>英会話        | 18<br>茶道<br>体操クラブ<br>お話クラブなでしこ<br>井川太極拳(大西)<br>ひまわりコーラス | 19<br>太極拳(矢川)<br>フラダンス<br>かな書道          | 20<br>井川太極拳(大西)<br>いかわ短歌会<br>井川陶芸                    | 21<br>エコクラフト<br>書道<br>井川陶芸  |
| 22<br>チアフルエアロビクス           | 23<br>太極拳愛好会                     | 24<br>ナチュラルピクス<br>英会話        | 25<br>体操クラブ<br>井川太極拳(大西)<br>ひまわりコーラス                    | 26<br>太極拳(矢川)<br>フラダンス                  | 27<br>井川太極拳(大西)<br>井川陶芸                              | 28<br>辻生花<br>井川陶芸           |
| 29<br>チアフルエアロビクス           | 30<br>太極拳愛好会<br>やさしいヨーガ          | 1                            | 2   | 3                                       | 4  | 5                           |

## ご案内

8月は辻のいろいろにて皆様お待ちかねの「いろいろBAR ビアガーデン」を2日間に渡り開催します!

生ビールやジュースの他にも美味しい唐揚げや焼きそば、ピザ、田舎豆腐等ご用意しております。より多くの方に楽しんで頂きますようご家族やお友達などもお誘い合わせの上、是非お越しくださいませ♪

場所：辻のいろいろ

日時：令和元年8月10・11日  
午後6時～午後9時

