

山城公民館だより第2号

第2号

発行日
2019年11月

いよいよ、読書の秋、運動の秋、文化の秋がやってきました。

11月はおまつりの季節でもあります。山城では、「狸まつり」が11月16日（土）に、「妖怪まつり」が11月17日（日）に開催されます。たぬき行列、出店も多く出ますので、皆さまもぜひ、ご家族などお誘いのうえご参加ください！ますます山城が盛り上がる秋に心が躍ります。

さて、年末になるにつれて慌ただしくなりますが、風邪などに気をつけて無理をせずに体調を整えたいです。山城公民館には夜9時まで利用できるトレーニングルームもございます。そして、健康講座も11月に4回開催されます。健康講座は無料で受講できます！この機会に公民館で冬の運動不足解消しませんか？

また、講座への問い合わせや参加希望も随時、募集しておりますので気楽にお問合せください。

たぬきな お知らせ

今年度の8月より山城たぬき会による「やましろ狸な学校」が開講されました！
第1回目の授業はここ山城公民館でおこなわれました。

「やましろ狸な学校」では、山城の歴史や魅力をたくさん知ることのできる機会となっています。

たぬき会の会員でない方も参加できますので、お問い合わせなどは山城公民館までご連絡ください。

山城会デイサービス合同作品も秋のお祭り仕様に変わりました！



山城公民館 トレーニングルーム

○ 月曜日から金曜日までの8時30分から21時まで利用可能。（土日・祝日はお休みです。）

マシーンも充実しておりマットもございますので、運動前のストレッチも十分にできます。

シャワー室も完備しているので、是非ご利用ください。

「穴場のトレーニングルーム」とも言われており、窓から見える景色はまさに山城の絶景です。

使用料金・・・1回 210円 / 回数券（11回分） 2,100円

◇ ご案内 ◇

「やっとなあやっとなあ！」地元の阿波踊りの連「やましろ若葉連」では、少しでも阿波踊りに興味のある方や連の参加に興味のある方にも阿波踊りを体験できるようにと、月に2回、第2・4の木曜日の19時から21時まで、山城中学校の体育館で阿波踊りの練習をしています。日本を代表する伝統的な踊りでもある阿波踊り、ぜひ、一度見学にいらしてください。

講座の
ご紹介です

エアロビクス

講師：土井 祐里佳

毎月第2・4月曜日の午前中に、誰にでもできる簡単なエアロビクスを楽しんでいます。汗をかくと、とっても気分がスッキリして身体が喜びます！
これから気温が下がり身体も硬くなりがちな季節になります。元気いっぱい笑顔のあふれる時間を一緒に体験してみませんか？



場所：2階 大ホール

日時：毎月第2・4月曜日 10:00～11:00

健康太極拳講座

講師：矢川 愛子

太極拳のようなゆったりとした動作は、想像以上に筋肉を使います。呼吸も深くゆっくりと行なうことで副交感神経が活発になり、自律神経も整い、ストレスに強い脳ができると言われています。心身共にリラックスしながら、筋力維持や柔軟性も改善できます。

いつまでも元気で過ごせられるような健康な身体の維持を目的としているので、初めての方でも楽しく参加できる講座となっております。

皆さまのご参加、お待ちしております！



場所：2階 大ホール

日時：第2・4水曜日 10:00～11:30

※講座については、体験も可能ですので、詳細については山城公民館にお問い合わせください。

山城公民館健康促進実技講座(中期)のご案内

中期(全4回) 11月1日～11月22日(毎週金曜日)
「チューブ・体ひきしめ体操」「チューブサーキットレニングで脂肪燃焼」

※受講希望の方は、お申し込みが必要ですので、山城公民館までお申し込みください。

健康運動指導士の先生が指導して下さいます。
健康づくりや体力維持向上のため受講してみませんか。

受講料無料

今年の台風は猛威をふるうものが多かったです。毎年、ひどくなっていく災害に対する意識が深くなるのを実感しています。日頃から地域とのかかわりを大切にしていける事が「防災」にはとても大切になります。日本は災害国ですが、だからこそ何気ない日常に感謝し、一日一日、そして「今」を大切に生きることができるとも知れません。来年も公民館だよりをよろしくお願いたします。

武川