

旭が丘公民館創立 40 周年記念事業 《3回連続講座》

呼吸ひとつでワタシが変わる！ ～カラダにいい呼吸してますか？

呼吸を意識したことはありませんか？ 毎日何気なくしている呼吸が、ココロとカラダのコンディションに深く関わっているそうです。呼吸に興味のある方、なにかカラダにいいことをしたいと思っている方、この機会に一緒に楽しみながら呼吸から始めてみませんか？

- 1 9月21日(金) 10:00～ 「こんなにかわる！ 呼吸の大切さ」
- 2 10月19日(金) 10:00～ 「呼吸をしながらカラダを動かしてみよう！」
- 3 11月16日(金) 10:00～ 「おさらいをしつつ カラダを動かそう！」

対象：旭が丘小学校区にお住まいの方で 3回ともご参加いただける方

定員：13名

参加費：無料

申込：9月3日(月) 9:00 から先着順に受付・定員になり次第受付終了です。  
公民館にある申込用紙に必要事項を記入し、窓口提出してください。

☆・☆・☆ふれあいセミナー講座生の方へお知らせ ☆・☆・☆

\*9月18日(火) 10:00～ あさ 「介護保険あれこれ～終のすみかまで考える」  
13:30～ ひる 「健口美体操」  
\*どちらも水分補給するもの、しおりを持ってお越しください。

\*10月16日(火) 「社会見学 知多・三河方面」(申込と会費が必要です)

申込：8月29日～9月3日 講座生の申込を先着順で受付(定員になり次第締切)  
9月4日～9月7日 定員に余裕がある場合、講座生と講座生以外の申込を先着順で受付

会費等詳細は H30 ふれあいセミナー「社会見学」のお知らせ をご覧下さい。  
公民館窓口にあります。

\*・\*・\*・\*・\*・\*裏面もあります。ご覧くださいね！\*・\*・\*・\*・\*・\*

# ☆・☆・☆なかよし学級講座生の方へお知らせ ☆・☆・☆

9月のなかよし学級はたんぽぽ・ひまわり合同です（開始時間注意！）

**9/4（火）10：00～11：00** ちびちゃんたちの交通安全

\*水やお茶など水分補給するもの、しおりをお持ちください。



## 結核レントゲン検診

平成30年8月29日（水）11：30～12：00

詳細は広報8/5号でご確認ください

担当：健康づくり課 327-5030

## ふれあいライブラリー

9月6日（木）・20日（木）

13：30～14：00

図書館職員が巡回します  
場所は会議室①です



## \*。\*。\* 事業報告 \*。\*。\*



### H30.7.17(火) ふれあいセミナー・あさ「楽しく体を動かそう！」

わろてんかの「明日はどこから」に合わせて体を動かしたり、「恋の季節」に合わせてつま先上げ・かかと上げをしたり……。家でできそうなことをたくさん教えていただきました。

### H30.7.17(火) ふれあいセミナー・ひる「レクリエーション！」

歩き回って出会った人とハイタッチから始まり、魚・鳥・木（ぎょ・ちょう・もく）ゲームや5人ずつチームを組んで講師と「すき焼きじゃんけん」、「ほっぺつねり」などいろいろなゲームを楽しみました。

### H30.7.26(木) 夏休み小学生工作・体験①「漬物屋さんのぬか漬教室」

名古屋から漬物屋さんにきていただきました。親と子それぞれがぬか床づくりをし、育て方の説明を聞いたり、漬物の食べ比べをしました。今年はかなり暑いので、ぬか床の管理が大変かも知れませんが、美味しいぬか漬けができるといいですね。

### H30.7.31(火) 夏休み小学生工作・体験②③「パンねんど いるかをつくろう！」AM/PM

AM 45名・PM 30名がパンねんどでいるかを作りました。フォトフレームに画用紙を貼り、パン粘土で作ったいるかをボンドで貼りました。フレームの枠をマスキングテープで飾ったり、画用紙に色鉛筆で好きな絵を描いたり、世界に一つだけの「いるかワールド」が完成しました。

\*\*\* H30年度旭が丘公民館サークル一覧表 \*\*\*

No.	曜日	サークル名	週	時間
1	月	太極拳(初心者・初級)	1・3	9:30 ~ 11:30
2		リンパ体操①	1・3	9:00 ~ 10:00
3		リンパ体操②	1・3	10:15 ~ 11:15
4		華道(御室流)	1・3	13:30 ~ 16:00
5		茶道(裏千家)	1・3	13:00 ~ 15:30
6		大正琴	1・3	13:30 ~ 15:30
7		俳句	2	13:00 ~ 16:00
8		菓子・パン・簡単料理	2・4	9:00 ~ 12:30
9		俳画	2・4	9:30 ~ 11:30
10		手話(手の華)	2・4	10:00 ~ 12:00
11		水墨画	2・4	13:30 ~ 15:30
12		絵手紙	4	13:30 ~ 15:30
13	火	やさしい合唱	2・4	10:00 ~ 12:00
14		実用筆ペン・ペン習字	2・4	13:30 ~ 15:30
15		旬を味わう食卓	4	10:00 ~ 12:30
16	水	鈴鹿山野草の会	1	14:00 ~ 16:00
17		3B体操	1・3	10:00 ~ 11:30
18		パソコン教室	1・3	9:30 ~ 11:30
19		旭が丘カラオケ(昼)1部	1・3	13:00 ~ 15:30
20		旭が丘カラオケ(昼)2部	2・4	15:30 ~ 17:30
21		詩吟(夜)	1・3	19:30 ~ 21:30
22		囲碁	1~4	13:00 ~ 16:00
23		スクエアステップ	2・4	10:00 ~ 11:00
24		書道	2・4	13:30 ~ 15:00
25		キッズダンス HIP HOP	2・4	16:00 ~ 17:30
26	木	空手道	1・2	19:00 ~ 20:30
27		新舞踊	1・2・3	13:30 ~ 16:00
28		手編み	1・3	9:00 ~ 11:00
29		リトミック・ひよこ	1・3	10:00 ~ 11:00
30		リトミック・うさぎ	1・3	11:00 ~ 12:00
31		ヨガ	1・3	13:30 ~ 15:00
32		(新)歌って元気!①	2	9:30 ~ 10:30
33		(新)歌って元気!②	2	10:45 ~ 11:45
34		パッチワークA	2・4	9:30 ~ 12:00
35		ゴスペル	4	10:30 ~ 12:00
36	金	健康づくり菊の会	1	13:15 ~ 16:00
37		太極拳(経験者)	1・3	9:30 ~ 11:30
38		パッチワークB	1・3	9:30 ~ 12:00
39		詩吟(昼)	1・3	13:30 ~ 15:30
40		ひまわり(男性料理)	2・4	9:30 ~ 12:00
41		茶道(表千家)	2・4	9:30 ~ 12:00
42		ハーモニカ	2・4	13:30 ~ 15:30
43		エアロビクス(親子)	2・4	17:15 ~ 18:15
44		洋画	2・4	19:00 ~ 21:00
45	土	雄弘ヨーガ	1・3	9:30 ~ 12:00
46		転写	2	10:00 ~ 11:30
47		型紙アート工芸	2・4	13:30 ~ 15:30

## 旭が丘公民館

10 月

日	曜日	予 定
1	月	
2	火	なかよし④ たんぽぽ・ひまわり
3	水	
4	木	
5	金	
6	土	
7	日	
8	月	体育の日
9	火	
10	水	
11	木	ふれあいライブラリー 13:30~14:00
12	金	
13	土	
14	日	
15	月	
16	火	ふれあいセミナー⑤ あさ・ひる合同・社会見学
17	水	
18	木	
19	金	呼吸ひとつでワタシが変わる! ②
20	土	
21	日	
22	月	
23	火	
24	水	
25	木	ふれあいライブラリー 13:30~14:00
26	金	
27	土	
28	日	
29	月	
30	火	無洗米料理&コーヒー
31	水	