



にしごう



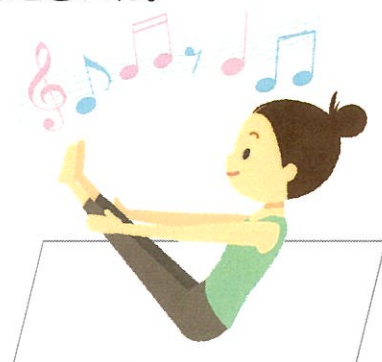
レディース講座 美～ナス

ピラティス（全2回）

R4・7月25日(月)
8月 1日(月)

今年度のレディース講座が始まりました！本木裕美さんを講師に迎え、2回にわたりピラティスをご指導頂きました。体幹を鍛えることで姿勢がよくなり肩こりや腰痛の緩和に繋がったり、太りにくくなやかな体へと導いてくれるピラティス。本木先生もピラティスのおかげで持病の腰痛が緩和されたそうです。

骨盤や足の向き・角度、呼吸法など初めはちょっぴり難しいピラティスですが、先生に導いてもらいながら正しく身体を使うことで体幹の筋肉、身体の深部の筋肉に効果的にアプローチすることができました。参加者の皆さん、その後の体感はいかがでしたでしょうか？今回教えて頂いたことを思い出しながら、お家でも実践してみてくださいね。



地区公民館来館の際にご利用ください



玄関ホール

体温計



◆ 非接触型体温計の設置

& かざすくんの設置場所の変更

玄関入ってすぐの正面に体温計とかざすくんを設置しました。来館の際はご利用ください。

かざすくんは靴を脱がずにシャリーン♪できるようになりました。



公民館正面玄関

◆ 玄関に時計を設置

地区公民館がスクールバスの乗降場所になっており地区の方からのご要望もあったため、外からも見えるよう時計を設置しました。



公民館事業 少年教室

オリジナルグラス作り ～サンドブラスト体験～

サンドブラスト工房遙空～SORA～の関口大介さんを講師に迎え、オリジナルグラス作りをしました。

砂を吹き付けてガラスに彫刻するサンドブラスト。デザインを膨らませながら、まずはシール選びから作業スタートです！



どれにしようかな？
悩むなあ～



モチーフシール
がいっぱい！



シールが決まったらガラスに貼り付けて、カッターで模様を切り抜いていきます。雪の結晶や昆虫、バスケットボールやお花、海の生き物など、切り抜くのが大変そうなモチーフたち…子供たちを見守る大人たちは、ケガはしないか？細かいモチーフを最後まで切り抜くことができるのか？ちょっぴり心配でしたが、そんな大人たちをよそに子供たちは黙々と作業に没頭！

保護者の方に手伝ってもらった場面もありましたが、ほとんどの子供たちが自分で切り抜き作業を終えました！



専用の機械でサンドブラスト加工をしてもらい、シールを剥がしたら世界で1つだけのオリジナルグラスの完成です！！

最後にグラスを片手にハイ！チーズ！📷

マイグラス、お家でたくさん使ってくださいね。



ご長寿 おめでとうございます

今後ともご自愛され どうぞお元気で過ごしてください。70歳以上の対象の皆様
に記念品を贈呈いたします。



細谷地区
富士 まさ江 様



赤坂地区
山口 キヨノ 様



高松地区 7名
川口地区 1名
藤吾地区 2名
小穴地区 1名

石曽根地区 1名
赤坂地区 4名
阿弥陀地地区 2名
細谷地区 2名



高齢者健康づくり 第4回日々好日講座 について お知らせ

※ 当初予定していた川西ダリヤ園が災害により休園中のため、研修先を変更して開催します。

日 時：9月22日（木）9:00～16:30頃まで

内 容：見て歩いて健康！～白鷹町の歴史と染め・織りを学ぶ～

①見学…歴史民俗資料館あゆみしる

②拝観…鮎貝八幡宮

③体験…小松織物工房（工房見学＆紅花染体験）

参加費：2,500円（入館料・昼食代・体験料として）

申込み：西郷地区公民館 ☎672-2540

まだ若干空きがあります。
申込みはお早めに！！

◆ サンデー議会のお知らせ

日 時：9月4日（日）午前9：30～

場 所：市議会議場

内 容：9月定例会の一般質問

問合せ：議会事務局023-672-1111

（内線251）

※市役所1階の市民フロアにテレビ傍聴席を準備します。

西郷地区公民館事業 参加者募集

クアの道 西郷 石曽根コース

健康ウォーキング



◆ 日 時：10月29日（土）
午前9：30～12：00

健康ポイント対象事業
20ポイント付与

◆ 集合場所：石曽根公民館 午前9：30集合

◆ 服装・持ち物：歩きやすい靴、脱ぎ着しやすい体温調節可能な服、帽子、飲み物、タオル、雨具 など

※ 参加申込みは不要です。当日、集合場所までお越しください。

大人のためのコーヒー教室



珈琲マイスター指導の
もと美味しいコーヒーの
淹れ方を学んでみませんか？

☕ 日 時：10月14日（金）
13:30～15:30頃まで



☕ 会 場：西郷地区公民館 集会室

☕ 内 容：珈琲の基礎知識、珈琲豆の見分け方、美味しい淹れ方（ペーパードリップ）、特徴のある数種類の珈琲の試飲 など

☕ 定 員：10名

☕ 参加費：500円

☕ 講 師：蔵王の森焙煎工房 珈琲マイスター 野村文明氏

☕ 申込み：西郷地区公民館 ☎672-2540
申込み受付〆切 10月4日(火)



《 中止のお知らせ 》

9/17(土)に予定していた少年少女交流会は感染症対策のため中止となりました。

今 後 の 予 定

	1日	市報・館報配布日	各地区
9月	9日	趣味の講座 『苔盆栽・苔テラリウムづくり』	10:00地区公民館
	20日	西郷地区会長会（市への要望書関係）	10:00市役所
	22日	高齢者健康づくり 日々好日④	各地区
10月	1日	趣味の講座 『秋の寄せ植え』	10:00地区公民館
	5日	高齢者スポーツ交流会『グラウンドゴルフ』	8:30市民公園

※感染症対策の為、変更になる場合があります。