



# 公民館だより

野里公民館 ☎ 282-9766 令和5年1月号



あけましておめでとうございます本年も

どうぞよろしくお願いたします 令和5年元旦

## 1月の催し【教養講座・地域講座は参加費・受講費無料です】

### 1月の教養講座

日時 1月18日(水) 10:30~

演者 夢ノ家くっか お題 ①阿弥陀池

もう一席は 姫路市京町在住の女性素人落語家  
新年初笑いにどうぞお越してください。

お待ちしております。申込は要りません。



### 地域講座1 懐かしの歌で脳トレ

1月12日(木) 10:00~

講師 ルーチェ音楽療法  
井垣 美奈 先生

脳を刺激しながら歌う  
ことで、脳が活性化され、  
少し若返ったかなと嬉しくなれる講座です。



### 地域講座2 健康体操

1月17日(火) 10:00~

講師 松浦 香織 先生

講師の松浦先生は、日本体育協会公認スポーツ指導者も長年されており、歌にあわせて楽しく行う「生涯現役 ガンバルンバ体操」の振付も担当されている人気の先生です。上履き又はきれいに洗った靴、敷物(バスタオル可)、飲み物等をご持参下さい



### 地域講座3

移動児童センター

なかよしランド

1月25日(水) 10:00~

対象 就学前の幼児と保護者

講師 移動児童センター職員

おもちゃでの自由遊び、体操や手遊び、季節のわらべうた遊び、ミニシアターなどです。



### 体験講座1 バランスボール体験会

ゆるっと楽しむ  
バランスボール  
エクササイズ  
MEDICAL CARE



みんなであつて  
楽しもう!

ボールに座って  
音楽に合わせて  
ポンポン弾むと  
つつい笑顔になっちゃう!



- ☑ 楽しく有酸素運動を習慣化
- ☑ 無理なく筋力UP、体力UPで怪我や病気の予防
- ☑ 腰痛や肩凝りの予防・改善

体験日時: 1月25日(水) 13:30~14:30【60分】  
 参加人数: 10人(先着順)ぜひお友達とご一緒に!  
 参加料: 500円(今回は体験講座の為)  
 申込方法: 野里公民館にお電話にてお申し込み下さい。  
 TEL ☎ 079(282)9766  
 ▶持ち物: 動きやすい服装、バスタオル又はヨガマット  
 ▶熱中症対策、コロナ対策をお願い致します。

(一社) 体カメンテナンス協会認定 バランスボールインストラクター/  
体力指導士/小学校教諭実務有 内山 桐子 【ANCO】

【注意】持病のある方は、かかりつけ医にご相談の上、ご参加下さい。

### 日曜ヨガ文化講座生募集

4月より新文化講座として始めます。

毎月第4日曜 月1回500円

定員12名先着順(残り枠あと4名)

申込受付中

講師 大西 景子



# 公民館だより

野里公民館 ☎282-9766 令和5年1月号

## 野里子育て支援事業 「親子ベビー交流会」 社協野里支部主催

1月10日(火) 10:30~ 講師:世良田先生

1月17日(火) 10:30~ 講師:福永先生

対象 就学前の幼児とその保護者

内容 親子体操・絵本の読み聞かせ・手歌遊び

・おもちゃ遊び・友達づくり・身近な相談など

スコット先生の日は、幼児版【遊びの英会話】です。



## 作品展示案内

12月1月の文化講座生の展示は

「暮らしの花」です。

講師の小寺尚寿先生の作品が展示

されています。

ぜひ公民館までお越しになり、ご覧下さい。

「暮らしの花」の講座は第2・4火曜日

午後1:30から 見学・体験大歓迎!



公民館通信掲示のお知らせは10月に実施したふれあい茶道会です。人と人との関わりを楽しむおもてなし文化、ふれあい茶道会は3月にも計画しますので、一緒に体験しましょう。

## 10月 公民館通信 (ふれあい茶道会)

<p>地域講座1 ふれあい茶道会 10月8日(土) 10:00~ 茶道講師 藍木 真智子先生 茶室助手 佐奈 恵子先生 人と人との関わりを楽しむ おもてなし文化、茶道を 一緒に体験しましょう。 和菓子準備の為、事前にお申し込みの上、 ご来館ください。</p> 				
お茶のたて方	お茶のたて方	お茶のいただき方	お茶のいただき方	最後に集合写真

おもてなしの文化、茶道を楽しみました