

# 大津茂



やわらかい日差しに桃の花の咲く季節 🍑 春の訪れを感じる弥生月 🌸 いか  
 がお過ごしでしょうか 🍑 今年度も残りわずかとなりました皆さまにおかれまし  
 てはこの一年間多大なるご支援ご協力を賜り心より感謝申し上げます 🍑 今月  
 は桃の節句、春分の日等 日本の文化を感じる行事が盛り沢山ですね 🍑 何か  
 と忙しい季節の変わり目、体調を崩されないようご自愛くださいませ 🍑 重い  
 コートを脱いでお出かけの際はぜひお立ち寄りくださいませ 🍑 引き続き手洗  
 いうがい適度な休息お忘れなく 🐾 よき3月を 🍑 感謝

🍑 地域講座 悠々教室  
 童謡を歌おう

日時 3月4日（水）13:30～

講師 松本温子先生（声楽家）

対象 一般（要申込）

概要 季節の童謡を楽しむ

🍑 地域講座 楽習教室  
 春の寄せ植え

日時 3月24日（火）10:00～

講師 JA林田

対象 一般、限定20名、要・申込

持ち物 持ち帰り用袋、汚れてもよい服装

材料代 2,000円

キャンセル：当日キャンセル返金無し、ご了承下さい

🍑 子ども講座 春の星をマナブ 若干空きあり

日時 3月19日（木）17:00～20:30

場所 星の子館 詳細は別紙参照

集合解散 大津茂公民館

🍑 健康講座 腰痛解消講座

日時 3月29日 14時～15時 大津茂公民館

講師 坪木心吾 氏（つぼき鍼灸整骨院 院長）  
 長年の痛みからの解放、背筋もピンと

🍑 子ども講座 親子でもおひとりでも楽しめる  
 やればできる！ けん玉

日時 3月29日 15:30～ 大津茂公民館

☆けん玉貸与あり

🍑 地域講座 悠々講座

「みち汐スペシャル」 🎵 よ～べ 🎵

日時 3月20日（金）13:30～

講師 大勢美智子先生（音楽療法士）他

対象 一般

とにかく楽しいトーク+歌+脳トレ+α  
 みち汐とよ～べのコラボ 🎵  
 歌 🎵 に音色 🎵 に魅了されてください 🎵

🍑 子ども講座 校区子ども会フレゼンツ  
 青空ビンゴ 奮ってご参加ください

日時 3月15日（日）10:00～時間厳守

場所 大津茂公民館

対象 小学生 参加無料・要申込 締切：3/1

🍑 子ども講座 スウィーツ部 大募集中  
 THE 和菓子

日時 3月26日（木）10:00～

場所 大津茂公民館

講師 鍵谷さかゑ先生

対象 小学生 限定10名  
 材料代 600円・要申込

持ち物 調理実習に必要な物

🍑 子ども講座 VIVA ガーデニング

親子でエンジョイ春の寄せ植え

日時 3月31日（火）10:00～

場所 大津茂公民館 材料代 2,000円

対象 寄せ植えに興味のある人 要申込

親子で、お友達と、お一人で大歓迎です 🌸

ご案内なく内容変更等あり、ご了承くださいませ。

**新文化講座**    **ご案内**    **体験・申込・問合せ:大津茂公民館**    **079-236-6288**

❁ **新文化講座 (予定) 体験のご案内**

## 「姿勢トシ」月2回

「姿勢を若い時のように取り戻すための基本、とても大切な運動を紹介していきます。姿勢が気になる方やってみませんか」

**開講予定 第1&3火曜日**

**14:00~15:00**

**講師 山田英史 先生 (ひまわり整体院)**

講師紹介: 東洋医学の鍼灸×漢方×運動療法を学ぶ  
趣味はトライアスロン40年トレーニングに励んでいる

**体験実施日時 講座生募集中**

**3月 3日 (火) 14:00~15:00**

**3月17日 (火) 14:00~15:00**

**体験につき無料講座となります。**

❁ **新文化講座 (予定) 体験のご案内**

## 「無理しないエアロビクス」

音楽に合わせて無理のない動きで身体をほぐし、心身ともに元気になる講座。激しい動きはせずに関節や筋肉にやさしい動きを中心に行う。体力に自信のない方も安心してご参加いただけます

**開講予定 第2&4火曜日 10:00~**

**講師 吉井章子 先生**

**(エアロビクス指導歴20年インストラクター)**

**体験実施日時 講座生募集中**

**4月14日 (火) 10:00~**

**4月28日 (火) 10:00~**

運動のできる服装&靴、飲み物、タオル

ご希望ご興味のある方☎連絡お待ちしております

**体験講座につき無料講座となります**

❁ **新文化講座 子ども講座**

## 「書道 (玄心会)」

**開講予定 第2&4 火曜日 15:00~**

**講師 若松青羅 先生 (玄心会)**

**対象 小学生以上~おとなまで**

**概要 毛筆・硬筆、 仮名・漢字  
書くことを楽しむことが大切**

**4月に体験講座を実施予定  
予定) 4月14日&28日**

❁ **新文化講座 (予定) 体験のご案内**

## 『バレトン』

「バレトン」とは

バレエ・ヨガ・フィットネスの動きを組み合わせた体にやさしいエクササイズ。姿勢を整え足腰を安定させ転びにくい体作りを目指す。  
ダイエット効果・疲れにくい身体になる・  
テットクス効果・怪我防止のための体幹作り

**開講予定 第1&3火曜日 10:00~**

**講師 吉井章子 先生**

(バレトン指導歴10年インストラクター)

**体験実施日時 講座生募集中**

**4月 7日 (火) 10:00~**

**4月21日 (火) 10:00~**

**体験講座につき受講無料**

**あけぼのコンサートのご案内**

**♪ 吹奏楽団rubato**

**がやってくる♪**

**日時 R8年4月19日 日曜日**

**13時開場 13時30分開演**

**場所 大津茂公民館**

**なんとなんと 入場無料公演**

**名曲から親しみやすい曲まで♪**

**春の空に響き渡るrubatoの「音」**

**を存分にお楽しみくださいませ**

❁ **スマホ講座開催**

**日時: 4月15日 13:30~**

**5月20日 13:30~**

スマホの悩み解消&話題のchatGTP、  
いい感じに役立つ操作をマナブ  
ご参加お待ちしております