



公民館クラブ紹介 数珠つなぎ 34

公民館水曜日吹矢

健康吹矢で笑顔と健康づくり！

大阪狭山市は健康吹矢のサークル活動が活発で市内に8団体あります。うち4団体が公民館を利用しています。

“公民館水曜日吹矢”さんは他団体より後発ながら、女性メンバーも多く講師の指導の下なごやかな雰囲気です。

健康吹矢は矢を吹くときに、瞬間的に強い呼吸をすることが特徴で、腹筋力と腹式呼吸力が強化され、内臓の働きにも良い効果をもたらすそうです。集中力の強化やストレスの解消につながり高齢者や女性にも無理なく取組めるとお聞きしました。

現在は会員数27名で月3回 水曜日に公民館3階の『集会室1』で活動されています。

新規会員も募集していますので、ご興味をもたれた方は公民館入口の掲示板に詳しい内容を掲示していますのでぜひご覧ください。



この枠に登場して頂ける団体を募集しています。詳しくは、公民館事務所まで。

12月広報掲載の講座案内

●冬の天体観望会
<1/22(土)>



●「源氏物語」の世界
～藤裏葉の巻を読む
<1/23.30.2/13.27.3/13.27 (全6回)>
いずれも水曜日実施



●表現ワークショップ

*詳しくは、市広報誌をご覧くださいか、公民館(366-0070)まで、お問い合わせください。

ふれあいライブ mini♪

ふれあいライブ Vol.22「Sweet October」
昼の1時間、気軽に音楽ふれる場を設けるという意図で5月からスタートしたミニライブ。4回目の今回は演奏レパートリーも幅広く歌謡曲からジャズ、最近では珍しいカントリーやブルースなどが演奏され楽しい時間となりました。



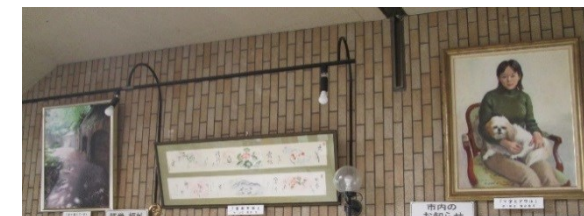
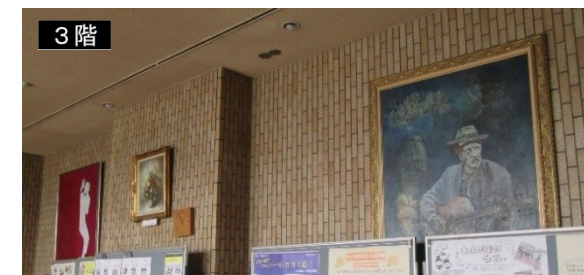
<次回予告>

ふれあいライブ Vol. 23
クリスマスライブ
12月23日(日) お昼12時~1時

公民館で見よう！ 館内絵画展示

公民館にはさまざまな絵画が館内に多数展示されています。3階は公民館竣工の頃に寄贈いただいた作品、2階玄関ホールは応募していただいた方々の作品です。

油絵や水彩画、水墨画や絵手紙などの作品があります。お立ち寄りいただき一度ゆっくり鑑賞されてはいかがでしょうか。



★あなたの絵も展示してみませんか。
2階玄関ホールに掲示する絵画の入れ替えを随時実施しています。詳細は公民館窓口までお問合せください。

公民館のおもな予定

【11月の予定】 ★休館日：30日(金)

10日(土)・11日(日) はばたきフェスタ
25日(日) こども文化祭(市こ連)

【展示予定】

1日(木)～4日(日) 水彩画サークル「空」
12日(月)～15日(木) GARAGARA
16日(金)～22日(木) 初心者デジタルカメラ作品展
〈公民館〉

【公民館講座予定】

- 親まなび講座 1日・8日・22日・29日
- 狭山藩北条氏の歴史に触れよう 2日
- 成人大学講座 3日
- エクセル基礎 3日・17日・24日
- ワード基礎 3日・17日
- 外国人に通じる日常英会話 5日・19日
- スイーツ♡研究会 7日
- やさしい日本語講座 13日・27日
- くらまな大学 15日
- あなたも街の音楽隊 18日
- 初心者陶芸体験講座 18日・24日
- 青少年セミナー 表現倶楽部うどい
3日・5日・12日・17日・19日・26日

【12月の予定】

★休館日：29日(土)～31日(月)

- 2日(日) 新春こどもまつり 第2回会議
- 8日(土)・9日(日) フェスタにんげんばんざい
〈市民相談・人権啓発グループ〉
- 16日(日) 大掃除
- 21日(金) ふれあいサロン
- 23日(日) ふれあいライブ Vol.23

【展示予定】

1日(土)～2日(日) 大阪狭山市スタンドグラスクラブ

【公民館講座予定】

- エクセル基礎 1日
- スイーツ♡研究会 12日・26日
- あなたも街の音楽隊 16日
- くらまな大学 18日
- 冬の天体観望会 22日
- 青少年セミナー 表現倶楽部うどい
1日・3日・8日・10日・15日・17日・22日
(10月31日現在)

※公民館講座参加には事前申込が必要です。

既に募集が終わっている講座もありますので、詳しくは公民館までお問い合わせください。

※諸事情により予定が変更になる場合があります。

11.12月は、 イベント・作品展など 催しがいっぱい!!

11月・12月 公民館では『はばたきフェスタ』以外にも、市民の皆さんが参加できる催しが行われます。

『こども文化祭』(大阪狭山市子ども会育成連絡協議会)、『フェスタにんげんばんざい』(市・市民相談・人権啓発グループ)など毎年恒例のイベントの他に利用団体さんのイベントや展示フロアでの作品展などたくさん催しが実施される予定です。

日程など詳しくは市広報誌や左の予定表をご確認ください。
ご来館お待ちしております!!



開館日・開館時間

月曜日～日曜日の午前9時～午後9時

休館日：月末日(土日祝・振替休日の場合)は開館)

年末年始(12月29日～翌年1月4日)

※貸館使用時間は午前[午前9時～午後0時]、午後[午後1時～5時]、夜間[午後6時～9時]に区分されています。利用料金も異なりますので、詳しくは、公民館事務所までお問い合わせください。

平成30(2018)年11月1日発行

発行：大阪狭山市立公民館

(指定管理者)アクティオ株式会社

〒589-0021 大阪狭山市今熊1-106

TEL:072-366-0070

http://www.osakasayama-kouminkan.jp

こうみんかん通信

《第34号》

『はばたきフェスタ』
11月10日(土)・11日(日)
10:00～16:00 開催です!



公民館で活動されている団体の皆さんの日頃の活動の成果をぜひご覧ください!