



公民館クラブ紹介 数珠つなぎ 48 スイングダンスクラブ

。*:*。♪和やかに和気あいあい♪。*:*。



約 40 年前、集会所で先生がダンスの練習をしている姿が素敵だと思い、「教えてほしい。」と声をかけたことがきっかけで発足されたサークルです。

メンバーは、女性 10 名・男性（女性の男役）4 名、女性の先生 1 名で計 15 名。

ワルツ、タンゴ、ラテン等の基本ステップのレッスンや、カップリングチェンジをしながら練習をされているそうです。

皆さん、和を大切にし、和気あいあいと楽しく元気に活動されています。

社交ダンス



☆..*.*☆..*.*☆..*.*☆..*.*☆..*.*☆..*.*

活動日は毎週火曜日 午後 1 時～3 時。

興味を持たれた方は、直接見学に訪れて頂くか、公民館まで代表者の連絡先をお問い合わせください。

先生の教え方が丁寧で面倒見がいいので、是非体験しに来てください。

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。

公民館川柳



第 7 回のテーマは「こどもの日」でした。ご応募してくださった方々ありがとうございます。

皆さんの力作を全て玄関フロアに掲示させて頂いています。

その中から少し紹介させていただきます。

- *こどもの日 孫の笑顔 生き甲斐にもと
- *青い空 コロナ忘れる 鯉のぼり 明生
- *ウイルスを 飲み干すごとく 鯉のぼり 春陽
- *三才の 孫に引かれて 宮参り 玉瀬富夫
- *こりゃなんだ 屋根より低い こいのぼり 隅田川
- *連休の 疲れを癒やす こどもの日 あきつぐ



前回の展示の様子

次回のテーマは「夏休み」です。ユニークな作品をお待ちしています。

6月20日締切

ちょこっとひと息 脳トレタイム!
今が旬の野菜です。読み方わかるかな。
・蕃茄 ○○○

ひとことインタビュー Part. 10



ふれあいフロアで、よくお見かけする！さんにインタビューしてみました♪



サークル活動にいられているんですか？

数年前は、ウクレレやボブ先生の英会話のサークルに来ていましたが、今は散歩の途中で図書館と公民館にきています。免許証を返納したので、毎日 4 km 位歩いています。



お元気ですね。元気の秘訣はありますか？

趣味は、麻雀やカラオケです。プールにも健康維持の為に通っています。



公民館の魅力はどんなところですか？

行事予定のホワイトボードを見て絵画の展示会やふれあいライブの日はふらっと立ち寄って、楽しい時間を過ごせるところです。



図書館にある『東大式麻雀』という本がオススメです。趣味で歌をうたったり、麻雀で頭と指先を使って楽しむことは、とても良いことだなあと感じました。さんの散歩コースに公民館を入れていただけて嬉しく思いました。これからも、いつも心地良い公民館でありたいと思います。ありがとうございました。

公民館のおもな予定

【5月の予定】休館日:31日(月)
緊急事態宣言発出により 休館



【6月の予定】休館日:30日(水)

18日(金) ふれあいサロン
20日(日) はばたきフェスタ全体会

【展示予定】

21日(月)~23日(水) 水彩画同好会いろどり
24日(木)~26日(土) アトリエ11
27日(日)~29日(火) みづ絵

【公民館講座予定】

- 親まなび講座 4日・18日
- いっしょに企画しま専科 4日
- 簿記講座 4日・11日・18日・25日
- 初めてパソコン 5日・12日・19日・26日
- エクセル基礎 5日・12日・19日・26日
- 成人大学講座 5日・12日・19日・26日
- くらまな大学 8日・23日
- 健康促進講座 9日
- まなびーば sayama 16日
- みんなで作ろうミュージカル 19日・26日
- プラネタリウム・アラモード 25日
- 初心者陶芸体験講座 26日・27日
- 自然体験講座 Part.1 とうもろこし編 27日
- オンラインに慣れよう勉強会 24日
- 青少年セミナー表現倶楽部うどい
5日・7日・12日・14日・19日・21日・26日・28日



5月10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、詳しくは公民館迄お問い合わせください。※諸事情により予定が変更や中止になる場合があります。

プラネタリウムを再開します♪

《投影日》毎週日曜 ★変更や中止になる場合もあります。

いずれも午後2時から午後3時から(2回投影)

投影時間約30分間 開場15分前

《6月のテーマ》星座★大ききランキング!!

《とことろ》市立公民館3階・プラネタリウム室

定員30人 申込み不要 当日先着順

〈入室時のお願い〉

せき・のどの痛みなどの症状がある方、体調のすぐれない方は、入室をご遠慮ください。マスクの着用と手指消毒の徹底をお願いします。室内での会話はお控えください。

また、他のお客様との間隔はできるだけ空けてご着席ください。



家でもカラダを動かしましょう!

『どんとこい!介護2020』の講座で教わったことのエッセンスを、読者のみなさんにもおすそ分け♪

健康寿命を伸ばすためには、

- ① 有酸素運動
- ② レジスタンス運動(筋トレ)
- ③ 柔軟運動

有酸素運動でよく知られているのは、“歩く”こと

※長時間でなくてもOK!
分けて歩いても効果があるそうです☆

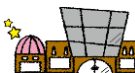
講座では、その場で足踏みしながら計算に挑戦。
脳トレも併せてできました♪

天気がいい日にお外を歩くもの良いですが、
おうちの中でも健康のための運動ができます。

継続が何より大事。
少しずつでも良いので、
体を動かして、コロナに負けず、
元気で過ごしましょう♪



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)

年未年始(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。

令和3(2021)年5月10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

072-366-0070

<http://www.osakasayama-kouminkan.jp>

こうみんかん通信



《第49号》

現在、

臨時休館中の市立公民館

からみなさんへ♪

『新年度がスタートしました』をタイトルに、“いろいろなことにチャレンジしてみませんか”とお伝えしたかった第49号ですが、新型コロナウイルスの感染状況が収まる様子を見せず…残念ながら、臨時休館中の発行となりました。

市立公民館は、5月7日現在、31日(月)まで臨時休館、貸館はできず、窓口・電話での対応のみ午前9時～午後5時となっています。(31日は本来の休館日のためお休みです)

利用団体のみなさん、ふれあいフロアで勉強したり、くつろいだりしているみなさんがいないと『しーーん』という音が聞こえてきそう。

早く、コロナが収まって、またみなさんの活動が活発に行われることを心待ちにしながら、今できること、今だからできることを、させて頂く時間と思って全職員、日々努めています。

一人ひとり、ぜんぶ大切ないのち。自分のいのちだけでなく、ちょっと視野を広く、多くの人のいのちをまもるため、我慢も含めて、いまでできること、一緒に頑張りましょう。

市立公民館職員一同