

西宮浜公民館講座 1

ヨガを体験!

リフレッシュ&リラククス



みなさんは“ヨガ”ってご存知ですか? 最近よく聞くけど、どんなことするんだろう? 体操? ストレッチ? 若い人がやるものなんじゃないの? 体は硬いけどできるのかな? ... そんなふうを感じているみなさん、まずは体験してみましょう。今回は中高齢者を対象に、初歩からヨガについて...

て教えてもらいます。体を動かすのが億劫になりがちな季節、健康づくりに、ストレス解消に、ダイエットに、役立つこと間違いなしです!

日程 11月6日(月)・20日(月) いずれも午後1時~2時
講師 ヨガインストラクター 尾埜 富美代
対象 両日とも参加できる、おおむね50歳以上の人
定員 25人 先着順
参加費 200円(当日徴収します)
持ち物等 運動できる服装(裸足で行うので、運動靴は不要) 下に敷くバスタオル、タオル
申込方法 10月2日(月)から西宮浜公民館窓口または電話(0798-34-2002)で受付
<受付時間 平日の午前9時~午後5時>



西宮浜公民館講座

<西宮浜公民館講座1・2 共通>

会場 西宮浜公民館 (西宮市西宮浜4丁目13-1 ☎0798-34-2002)
阪神西宮駅より阪神バス「マリナパーク南」下車北すぐ
主催・問合せ 中央公民館 ☎(0798)67-1567

西宮浜公民館講座2

ベビーマッサージでコミュニケーション

PART 2



赤ちゃんはスキンシップが大好き! ベビーマッサージで赤ちゃんの体調を整え、パパ・ママとのコミュニケーションの手段にしませんか? 3月に開催したこの講座、たいへん好評だったため、第2弾を開催します。

日程 12月7日(木) 午前10時~正午
対象 A...対象: 2ヵ月~12ヵ月 午前10時~11時
B...対象: 1歳~3歳 午前11時~正午 (対象年齢は12月7日現在)
講師 助産師・アロマテラピスト 鳴坂 広美
定員 各15組
材料費 500円(当日徴収します)
持ち物等 着替え、おむつ(使用している人) ハンドタオル、バスタオル、おねしょシート
申込方法 往復ハガキに 希望コース(A・Bいずれか) 住所 氏名 子どもの氏名・年齢 電話番号 を明記のうえ郵送
申込先 〒663-8204 西宮市高松町4-8 西宮市立中央公民館「西宮浜公民館講座」係
申込締切 10月10日(火)必着
定員超過の場合は抽選とし、結果をハガキで通知



公民館活動推進員研修会

この研修会は、市内の各地区公民館活動推進員を対象に、中央公民館主催で行っています。今年は、神戸大学の末本誠教授を講師に迎え、「地域が参画する公民館運営」をテーマに講演していただきます。一般市民のみなさんの当日参加も可能です。ぜひお越しください。
日程 10月12日(木) 午後2時~3時30分 受付は1時30分から
会場 プレホール(西宮市高松町4-8 プレラにしのみや5階)
問合せ 中央公民館 ☎(0798)67-1567



あなたも出演しませんか?

「Ko-Koフェスティバル」は、高校生などの若い人たちに、もっと公民館へ親んでもらうため開催するイベントです。バンド、ストリートダンスなど、ジャンルは問いません。夙川公民館の200席あるホールで、日頃の練習の成果を発表しませんか? 本番までの期間、練習会場としてもホールを使用できます。(練習日は要調整。もちろん無料!)

Ko-Koフェスティバル2006
開催日 11月26日(日) 午後
会場 夙川公民館ホール (西宮市羽衣町1-39 阪急夙川駅から南へ徒歩3分)
参加 無料

問合せ・申込: 西宮市立中央公民館 ☎(0798)67-1567



- 公民館グループからのお知らせ
会員募集
りゅうの会(書道) 第1~3火 午後1時半。☎福原美保子 ☎65-3235
中村隆一 ☎64-2771
【大社公民館】
翠陶会 第1・3火、午後0時半。☎村上洋子 ☎74-4363
【甲東公民館】
コアラ・ラフィーネ(女声コーラス) 第1~4火 午前10時。☎上田紀久子 ☎53-4532
【塩瀬公民館】
エレガンスサークル 第2・4土、午後0時半。☎金谷撰津子 ☎0797-84-1201
【春風公民館】
唐手同好会(空手) 第1~4木、午後6時。☎塩山哲夫 ☎41-8036
仲よしソング(洋裁) 第1~4金、午前9時半。☎仲野美子 ☎47-6547
【夙川公民館】
フルートアンサンブル「ピツフェロ」 第2・4土、午後1時。☎渡辺玲子 ☎72-9146
【学文公民館】
越木岩ミュージカル同好会 第1・3日、午後1時。☎阿部綾子 ☎0797-32-1984
【高木公民館】
どじょこの会 高木童謡・唱歌) 第2木、午後1時半。第4木、午前10時。☎山本公子 ☎65-8797
高木着物着付グループ 第1~4火、午前9時半。☎田尻みち子 ☎53-1328
夜間
【西宮浜公民館】
童謡・唱歌を歌う会「ひまわり」 第1火、午後1時半。☎田口愛子 ☎26-6456
電話番号で市外局番のないものは0798です