

令和6年度 旭森地区公民館サークル紹介

何か始めようかなとお考えの皆さん！～新たな仲間との出会いを発見してみませんか～  
★見学は随時可能、途中からの入会もできます。問い合わせは旭森地区公民館（☎26-0675）まで

令和6年4月1日

区分	募集	サークル名	活動日および時間	内容
趣味・ 教養	○	書道・ペン習字	第1・3水曜日 13:30~15:30	日常に役立つ文字をボールペンや細筆で美しく書く練習
	○	津軽芸能風雅	第1・2・4土曜日 13:00~17:00	津軽三味線と民謡の練習
	○	旭森パソコン愛好会	第2・4土曜日 10:00~12:00	パソコンやスマホを使って楽しもう。会員の相互親睦
	○	絵手紙	月1回 第4火曜日 10:00~12:00	はがきやその他に絵を描き、ことばを書き入れる
	○	オカリナA	第1・3木曜日 13:00~14:00	オカリナの練習
	○	オカリナB	第1・3木曜日 14:15~15:15	オカリナの練習
	○	楽しい洋裁	第1火曜日 第3金曜日 13:30~15:30	洋裁全般
	○	旭の森着付サークル	第2・3水曜日 第3・4木曜日 13:30~15:00 19:30~21:00	着物の着付け
	○	彦根おはなしを語る会	第2・4金曜日 他 10:00~12:00	学校・保育園・図書館・公民館などで昔話などを語りだし、絵本の読み聞かせやハンドベルの演奏をします
	○	木彫教室	第1・3土曜日 13:00~15:00	仏像や多種多様の彫物
	○	ごちそうさん	第3水曜日 9:00~12:00	調理実習
	○	アロハ・フラ	第2・4金曜日 10:00~11:20	健康と楽しみを目的にフラダンスを踊るサークルです
	○	カメラア	第1・3火曜日 第2・4金曜日 13:15~15:30 13:30~15:30	大正琴で色んな曲を楽しみます
	○	水彩画教室	第1・3水曜日 9:30~12:00	冬季・夏季は教室で それ以外の天候の良い時は外へ写生に行く
	○	江州音頭 千壽会	第1・3月曜日 19:00~21:00	江州音頭の音頭取り及び踊りの稽古
	×	LANDL	不定期(土曜・日曜日) 17:00~20:00	音楽イベントや慰問の演奏会等に向けての準備・練習 楽器演奏
×	旭森学習支援いろは	毎週火曜日 18:30~20:30	学習支援(小学校~中学校)	
○	沖縄三線サークル「ちんだみ」	月1回 第4日曜日 14:00~17:00	沖縄三線の練習	
○	ゆる文字アート	月1回 第4月曜日 10:00~11:30	字や絵が苦手でもちょっとしたコツで味のある文字や絵を描く練習	
運動・ 体育	○	3B体操	毎週水曜日 13:30~15:30	ボール・ベルト・ベルを利用して全身のストレッチと筋力アップをします
	×	筋トレ&ダンスフィットネス	毎週月・水曜日 19:50~21:00	人気の洋楽に合わせて全身の筋肉を使って、楽しく汗を流せるダンスフィットネスです
	○	からだ作り太極拳	第2・4木曜日 第2水曜日 10:00~11:30 13:30~15:00	意識でからだが変わってゆくのを楽しみながら動いてゆく(小さなお子様連れでも可)
	○	のびのび	第1・2・4(第5)水曜日 第3木曜日 9:45~11:45	健康維持。丹田呼吸をしながら身体をゆるめて伸ばし年齢・性別に関係なくできる体操です。
	○	バランスボール	第2・4土曜日 10:00~11:15	バランスボールを使った有酸素運動
	○	リラックスヨガ旭森	第1・3金曜日 13:30~14:40	リラックスヨガを通して呼吸や身体の筋肉をほぐす
親子	○	親子リトミック	月3回 火曜日 10:30~11:20 (2~3歳) 9:30~10:20	音楽に触れ合いながら、成長期に大切な力を育てます。同年齢のお子さまとお母さまのお友達作りになればと思います。
	○	ヨガリラ	第4木曜日 10:30~12:00	産後ママの子連れヨガサークル(ママだけの参加OKです)
	○	みずいろ	月1回 土曜日 9:30~11:30	アルバム整理 スクラップブック
その他	○	彦根好山会	第2・4土曜日 終日	近隣の山への登山・ハイキング

5月

## 旭森地区公民館

# 公民館だより

令和6年5月1日発行

彦根市正法寺町 642-1

TEL/FAX 26-0675

地域の皆さんと共に、「つどい、まなび、むすぶ」公民館を目指し、地域づくりに努めてまいります。  
よろしくお祈りいたします。

新館長 田澤 靖壮

地域の皆さん、利用者の皆さん、2年間お世話になりました。旭森地域の発展をお祈りしています。

神細工 信二

旭森地区公民館では、さまざまな世代の方にご利用いただけるよう楽しい公民館づくりを務めてまいります。ぜひお気軽にお立ち寄りください。

主事 國領 圭子

子ども教室(旭森小学校対象)

年間を通じた活動で楽しいイベントを予定しています♪学校を通じた案内チラシでお申込みをお願いします!



赤ちゃんサロン(旭森学区対象)

赤ちゃんと一緒にちょっと出かけてみませんか? 申込は不要です。当日、公民館までお越しください。

令和6年4月~令和7年2月まで

毎月第3水曜日  
9:30~11:00  
(受付9:15~)  
対象年齢  
0歳~2歳児



カンガルーさんのおはなしポケット

「絵本」の読み聞かせをしています。年齢に合った絵本の紹介や手遊びを教えてもらえます。交流の場としても過ごせるといいですね。

毎月第1木曜日  
10:30~11:30  
申込は不要  
(5月・1月は  
第2木曜日)



図書の貸出をしています。気になる本があればご利用ください。

水車小屋のネネ



紫式部は  
今日も憂鬱



ゆっくりと絵本を読んでいただけるよう、和室に「絵本コーナー」を設置しました。開館時間ならいつでもご利用いただけます。

お気軽にご利用ください!

スピノザの診察室



成瀬は信じた道



ブラックショーマンと覚醒する女たち



八月の御所グラウンド



ともぐい



東京都同情塔



**サークル体験してみませんか?!**

気になるサークルがあれば見学も大歓迎です。また新たなサークルの立ち上げも応援していますので活動を希望されるグループさんをご相談ください。

旭森地区公民館 TEL 26-0675

**書道・ペン習字**

5月15日(水)・5月22日(水)  
13:30~15:30 体験無料

- ★筆ペン(細字・太字) ★習字道具(すずり・下敷き・文鎮・半紙・水入れ)
- ★ボールペン★えんぴつ

※どれかお好きなものをお持ちください  
きれいな文字がかけるといいですね!

**バランスボール**

5月18日(土)  
10:00~11:15 体験無料

バランスボールの貸出には数がありますので体験希望の方は公民館へご連絡ください。ヨガマットもあればご持参ください。

**親子リトミック**

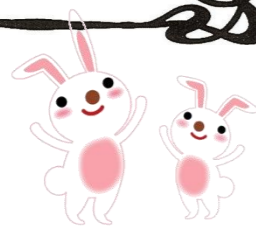
5月14日(火)・5月21日(火)  
5月28日(火)  
9:00~12:00 体験料300円  
《2021.4.2~2023.4.1 生まれ》  
詳細は公民館へお問い合わせください

**ヨガリラ**

5月23日(木) 10:00~12:00  
産後ママの子連れヨガサークルです。  
ママだけでも大丈夫です!  
持ち物 ヨガマット

**のびのび**

6月5日(水) 6月12日(水)  
6月20日(木) 6月26日(水)  
9:45~11:45 体験無料  
健康維持。丹田呼吸をしながら身体をゆるめて伸ばし年齢・性別に関係なくできる体操です。



福寿大学、さざなみ趣味実技講座、自主講座の受講者を募集します。  
左下記申込書に記入し窓口へお願いします。TEL, FAXでもOKです。  
お気軽にどうぞ! (5月3.5.6.7日は休館日になります)



**福寿大学**

① 7月2日(火)  
10:00~11:30

スマイルヨガ イソコング  
~楽しく動いて調子のよい身体をつくりましょう~

健康運動指導士  
前川 麻紀さん

募集人数 20人

《持ち物》

ヨガマット タオル  
バスタオル 飲み物  
動きやすい服装でどうぞ



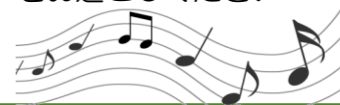
② 7月30日(火)  
13:30~15:00

琵琶湖の願いをよし笛にのせて

日本よし笛協会会長  
近藤 ゆみ子さん

募集人数 30人

どこか懐かしく素朴な「よし笛」の音色を聴きながら、癒しのひとときをお過ごしください



③ 9月3日(火)

10:00~11:30

「睡眠」と「健康」の知恵袋  
よい睡眠とれていきますか

~ちょっとした工夫で  
睡眠満足度アップ~

明治安田生命  
滋賀支店彦根営業所  
営業所長 成田 寛さん  
募集人数 30人

睡眠についての正しい知識を「知る」よい睡眠をとるための方法を「実践する」よい睡眠をとるためのポイントをご紹介します



**さざなみ趣味実技講座**

① 5月31日(金)  
10:00~13:00

飾り巻きずしを作ろう

切り分けると『桃』の絵柄になります♪

ホームメイドクッキング  
講師 村岸 洋子さん

受講料 800円

募集人数 12人  
Iプロン・マスク・タッパー  
(持ち帰り容器)



② 6月8日(土)  
13:30~15:00

リビングを彩るミニ観葉植物の寄せ植え

きまぐれガーデン花里  
木里 美幸さん

受講料 3,000円

募集人数 20人

バケツ(土入れ)  
移植ゴテ(スコップ)



③ 9月13日(金)

13:30~15:00

湖東焼でオリジナル作品を作ろう

再興湖東焼一志郎窯

世戸 紀代美さん

受講料 2,400円

募集人数 10人

抹茶茶碗、湯呑み、焼酎カップ、マグカップ等から選択



**自主講座**

① 7月12日(金) 13:30~15:00

化粧のちからで介護予防  
~ちょっとお洒落にリフレッシュ~  
講師 資生堂ジャパン(株)

スキンケアでフレイル予防をしませんか。  
化粧を通じて心身の健康をたもちましょう。  
募集人数 20人 無料

② 8月29日(木) 13:30~15:00

スマホ講座・スマホデビューからもう一歩!  
「YouTube(ユーチューブ)・レンズ編」  
ソフトバンク(株) スマホアドバイザー

スマホはこちらでご用意します。  
募集人数 20人 無料



お名前(ふりがな)	ご住所			電話番号
	彦根市			
福寿大学	1	2	3	(参加の講座に○をつけてください)
さざなみ趣味実技講座	1	2	3	(参加の講座に○をつけてください)
自主講座	1	2		(参加の講座に○をつけてください)