

# 南公民館だより

令和4年



## 公民館図書室に「夏休み課題図書・おすすめ本」コーナーを設けました

夏休みの間は、自由研究や読書感想文などたくさんの宿題もあります。そんな時は、南公民館の図書室に「夏休み課題図書・おすすめ本」のコーナーを設置しましたので、ぜひお立ち寄りください。

図書室

- 図書の貸出・閲覧期間      ~8月29日(月)まで
- 利用可能時間      月~金曜日 9:00~17:00、土曜日 13:00~17:00



## 講座のご案内

電話・公民館窓口にて受付中!!

### 少年・親子対象事業

#### 「親子でラージボール卓球教室」 (全10回)

通常より大きい卓球ボールを使ってラリーをして、親子で楽しみましょう。初心者大歓迎です!

■ 日時 / ※いずれも土曜日の 10:00~12:00

月	日
令和4年 9月	3日、17日
10月	8日
11月	5日、19日
12月	3日
令和5年 1月	14日、28日
2月	4日、18日

- 内容 / ラージボールでの打ち方、マシン打ちでの指導
- 対象 / 市内在住の小中学生とその保護者
- 参加費 / 無料
- 定員 / 先着 10組 20名
- 持ち物 / 運動しやすい服装、室内履き、タオル、飲み物

■ 講師 / わたくえふしー 和卓 F C (南公民館利用団体)

### 一般対象事業

#### 「フィットネス・ベリーダンス」

ベリーダンスは、肩、腰、腹部を中心に使う有酸素運動です。リンパの流れもよくなり、内臓の調子も整うことによってお肌の調子もよくなる効果もあります。初心者、お子さん連れ大歓迎!

■ 日時 / 8月24日(水) 10:00~11:30

■ 内容 / ストレッチ、基本のステップ、腰の動きを練習し、振付け後、初心者向けの短い曲に合わせて踊る。

- 場所 / 南公民館 和室 2
- 対象 / 市内在住・在勤・在学の成人
- 定員 / 先着 10名
- 参加費 / 無料
- 持ち物 / 動きやすい服装、汗拭きタオル、飲み物
- ※お持ちであれば、ヒップスカーフ

■ 講師 / えびな みわ 美和 氏 (和光市生涯学習指導者)

### 高齢者対象事業

#### かがやき学級(9月) 「おうちでカンタンにできる! タオルと新聞紙を使って健康体操」

おうちにある身近なものでできる体操を紹介します。

■ 日時 / 9月8日(木) 10:00~11:30

- 内容 / ①タオル1本を使って準備体操・ストレッチ  
②新聞紙をまるめたボールを使って筋トレ  
③音楽に合わせて発声しながらウォーキング など
- 対象 / 概ね 60歳以上の市民
- 定員 / 先着 20名
- 参加費 / 無料
- 持ち物 / 動きやすい服装、水分補給用の飲み物・てぬぐいサイズのタオル、運動靴

■ 講師 / やまかわ ゆみこ 山川 由美子 氏 (NPO法人みんなで元気)