

ことぶき教室・子育て広場「もんちっち」

8月おやすみです。  
 次回のご案内は9月 1 日発行予定の公民館だよりでお知らせします。

ICT パソコン活用支援

ICT まちづくりボランティアのみなさんがパソコン操作に関する相談に応じます。初心者の方もお気軽にご参加ください。時間内の出入りは自由です。

- 日 8月5日(金)、8月19日(金)  
 午前の部 9:00~12:00  
 午後の部 13:30~16:30
- 申 開催日の前日までに  
 ※感染症対策のため、事前申込みとします  
 ノートパソコンの持ち込み可能です

健康ウォーキング

気軽に歩いてみませんか。白寿会と倉和会が「高齢者いきいき活動ポイント」を押印しますので、手帳をお持ちの方はご持参ください。雨天の場合は、中止します。

- 日 8月13日(土)[倉掛学区はおやすみ]  
 8月27日(土)
- [亀崎学区] 8:00 西山公園出発  
 白寿会歩こう会 木村 ☎082-842-0823
- [倉掛学区] 8:15 倉掛公民館集合  
 8:30 出発  
 倉和会ウォーキング部 末広 ☎082-842-1777

地域の情報

KAMEZAKI ふれあい運動教室

どなたでもご参加できますので、お気軽にどうぞ！ご家族・お友達との参加、大歓迎です！（お住まいの地域不問）主催団体が「高齢者いきいき活動ポイント」を押印します。

- 場 フジグラン高陽ふれあい広場
- 日 8月19日(金) 14:00~15:00
- 内 たまご型の運動用ボールを使って、椅子に座ってできる運動をご紹介します。みんなで楽しく体を動かしましょう！
- 主 亀崎地区社会福祉協議会
- 共 真亀地区民生委員・児童委員協議会

倉掛地区社会福祉協議会 百さいかい

どなたでもご参加いただける社会福祉協議会が行う事業です。月に一度公民館に集まって体を動かしましょう。

- 場 倉掛公民館
- 日 毎月第3金曜日 9:00~10:00  
 8月は19日(金)です
- 内 いきいき百歳体操を楽しむ
- 主 倉掛地区社会福祉協議会

夏祭り・敬老会中止のお知らせ

新型コロナウイルス感染を防止するため、亀崎・倉掛学区の夏祭り・敬老会は中止となりました。

- 亀崎自治連合会 会長 西川 英治
- 倉掛学区自治会連絡協議会 会長 井手下 誓明
- 倉掛地区社会福祉協議会 会長 山竹 善昭

安佐北区スポーツセンターの事業

①レベルアップ！バスケットボール

- 対 小学生 各30名
- 日 毎週火曜日 19:00~21:00(指導は19:30~)
- 内 シュートやドリブルなどの基本から実践まで、JBA 公認コーチによる指導
- ¥ 各300円
- 申 開催日 1週間前の火曜日 9:00 から来館で、空があれば10:00から電話で同センターへ

②親子かけっこレッスン

- 対 4歳以上小学校3年生以下のこどもと保護者12組
- 日 10月10日(月・祝) 10:00~11:00
- 内 かけこの技術習得のためのプログラムを親子で実践
- ¥ 500円/組
- 申 9月1日(木)9:00 から来館で、空があれば10:00から電話で同センターへ

③スポーツキッズ

- 対 年長・年中 24名
- 日 9月23日(金・祝) 10:00~11:00
- 内 マット運動や跳び箱等いろいろなスポーツにチャレンジ！
- ¥ 500円
- 申 8月15日(月)9:00 から来館で、空があれば10:00から電話で同センターへ

④はじめてのトレーニング

- 対 中学生以上の初心者
- 日 開館日 14:00~20:00
- 内 ダイエット、腰痛解消、足腰強化など目的に応じた指導
- ¥ 初回100円(2回目からは通常の施設使用料)
- 申 原則前日までの事前予約

⑤お手軽ウォーキング

- 対 小学生以上 20名
- 日 9月13日・27日(火) 9:30~10:30
- 内 職員と一緒にスポーツセンター周辺を歩く
- 申 当日受付

問合せ・申込み  
 大和興産安佐北区スポーツセンター  
 ☎082-843-4999

公民館+で

会員募集や体験会などをご紹介しますコーナーです。掲載をご希望されるグループは窓口までお申し出ください。

公民館+で

vol.4「ティンカーベル」  
 活動日時 毎月3回 月曜日 13:30~15:30  
 会費 2,000円/月  
 入会金 500円

月曜日は祝日が多く公民館が休館となるため、活動日を月3回としています。現在の会員は女性17名。倉掛公民館が開館した、平成元年から活動している、30年以上続くグループです。

始めに、肩回りをほぐしたり、発声練習をしたりした後、コーラスの練習に入ります。しっかり声を出すためには、準備運動は欠かせません。アルト、メゾ、ソプラノの3つのパートに分かれており、パートごとに練習をした後、全体の練習に。声を出すイメージや歌うポイントを具体的に教えてくれる講師の高垣さん。活動で歌う歌は、講師が選んだり、会員がリクエストしたりして決めているそうです。

代表の風呂呂さんは「指揮の先生の優しい身ぶり手ぶりを交えた指導と、ピアノ伴奏に助けられ、楽しくコーラスをしています。年齢を重ねると、人と話すことの大切さに気づかれます。と一緒に歌いませんか。お待ちしております。」と話してくださいました。興味のある方は、公民館までお問い合わせください。

川本 麻由佳

倉掛句会(7月)

林道の果ては岬や若葉風  
 椿の林を抜けると、眼前に広がる太平洋。足摺岬に  
 たったときの感動を一句にしたのだ。

浮世絵展単衣の女絵から抜け  
 浮世絵展の会場に、浮世絵から抜け出たような妖艶な  
 女がいて、作者は驚いているのだ。

花辛夷気球と化して夕薄暮  
 夕暮どきに、暮れ残った辛夷の花が丸く膨らんで、飛  
 びたんとする気球に見えたのだ。

縦縞の母の単衣や手に優し  
 母が好んで着た単衣は、肌に馴染み着心地がよく、母  
 の優しさに包まれているようだ。

ランドセル背中に馴染む五月かな  
 順応性が高い子供は、五月中旬を過ぎる頃になると、  
 登校やランドセルに馴染みだす。

秀句を拾う

思春期の只中無言ラムネ噴く  
 無口だったり逆切れしたりして親を悩ます思春期の子  
 の本質を適格に捉えている一句。

瀬崎 栄子

渡邊 せろり

池田 萩邨

渡邊 午水

国領 隆男

田村 君男