

35歳からの、カラダと心の健康貯金

女性の誰もが通る更年期について、そして体のケアについて学んでみませんか？



- [日 時] 10月14・21・28日(水)
10:00~11:30【全3回】
- [場 所] 狭山台公民館 ホール
- [講 師] 永田 京子 氏 (ちえぶら)
- [内 容] MFCエクササイズ(自律神経を整える、肩こり解消等)、更年期対策講座、ライフデザインワーク
- [定 員] 30名(先着順)
- [対 象] 30歳以上の女性 [費 用] 500円(資料代)
- [持ち物] 動きやすい服装、飲み物、ヨガマットもしくはバスタオル、筆記用具
- [申込み] 9月17日(木)から費用を持って公民館へ

第8回 食のフェスティバル おしんぼ祭り in 狭山台 2015

料理自慢の皆さんが腕によりをかけて作ったおいしい物を販売します。売り切れの際はご容赦ください！

- [日 時] 10月11日(日) 11:00~14:00(雨天決行)
- [場 所] 狭山元気プラザ 西側ロータリー
- [主 催] 食のフェスティバル実行委員会
- [販売品目]



狭山コロッケ、焼き鳥、山形風いも煮、信州日本そば、フルーツケーキ、マドレーヌ、鶏肉手羽の香味づけ、いきなりだご他

市民文化祭(狭山台公民館会場)

今年の市民文化祭(狭山台公民館)の日程は次のとおりです。皆さんのご来場をお待ちしています！

- [日 程] 【発表】10月30日(金)~11月1日(日)
【展示】11月2日(月)~11月5日(木)
- ※ 2日は午後1時から
- ※ 発表・展示それぞれの最終日は午後4時まで

<一般参加作品募集>

皆さんの力作を市民文化祭に出展してみませんか？

- [申込期間] 10月1日(木)~16日(金)
- [展示期間] 11月2日(月)~5日(木)
- [備 考] 1人1点まで

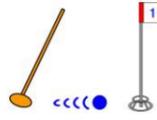


発行：狭山台公民館・狭山台地区センター 狭山市狭山台3-7-1 電話04-2957-1271

グラウンドゴルフ講習会

初心者にも取り組みやすく、生涯スポーツとして定着してきたグラウンドゴルフ。講習会を行いますので、この機会にぜひご参加ください！

- [日 時] 10月1日(木) 9:30~11:30(雨天中止)
- [場 所] 狭山元気プラザ グラウンド
- [講 師] 小林 常男 氏 (男の大学院)
- [費 用] 無料 [定 員] 15名(先着順)
- [主 催] 男の大学院(公民館登録サークル)
- [申込み] 9月17日(木)から公民館へ Tel:04-2957-1271
- [問い合わせ] 男の大学院 小林さんへ Tel:04-2956-4600



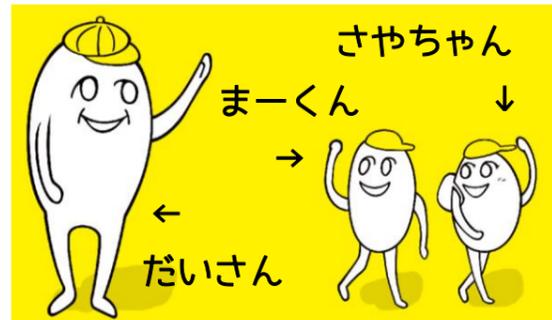
子どもから大人まで！知って安心 すこやかスクール@狭山台

がんばらなくてもできる！転倒予防のコツ、伝授します！



- [日 時] 9月29日(火) 16:00~17:00
- [場 所] 狭山台公民館 ホール
- [講 師] 入間川病院 理学療法士 大橋 光寿 氏
- [定 員] 80名(先着順) [費 用] 無料
- [共 催] 医療法人 入間川病院
- [申込み] 9月17日(木)から富士見・狭山台地域包括支援センターへ
Tel:04-2969-0080 Fax:04-2969-0081

狭山台あいさつ運動の キャラクター名が決まりました！



狭山台地域づくりをすすめる会が地域に設置している看板でおなじみのキャラクターに名前が付きました！3人そろって『さやまだい』です。だいさんは着ぐるみがありますので、イベント等にご活用ください。今後ともよろしくお願ひします！



平成尺八会

馴染みの歌を悠久の音色にのせて

平成尺八会は平成6年結成。現在9名で毎週土曜日の午後に活動しています。講師の大友先生には月に一度指導してもらっています。活動の基本は合奏ですが、全員同じメロディーの時もあれば、2重奏、3重奏と変幻自在に演奏が変化していきます。楽譜を見せてもらってびっくり。いわゆる音符はなく、カタカナが縦書きに並んでいます。ジャンルは尺八用の古典本曲から現代曲ばかりでなく、演歌、童謡、民謡、詩吟、流行歌など何でもOKです。取材当日は演歌メドレーも披露して頂きました。



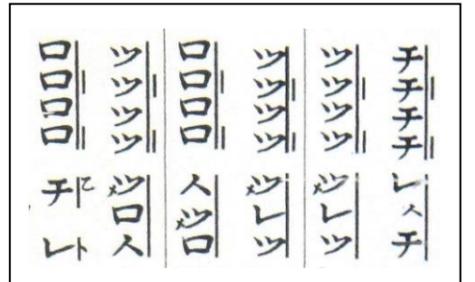
心を一つにして演奏します(公民館和室にて)

一会員に話を聞きました。「尺八の魅力はどんなところですか？」

「まずは音を出すこと。単純なつくりの楽器ですが、音を出すまでは苦勞します。音が出たら次は高低の吹分け。そして合奏に参加できるようになると最高ですね」

一「健康効果もあるそうですね？」

「腹式呼吸なので、ウォーキングなどよりも体力を使っているように感じます。活動が終わると空腹を感じるほどです」「指を動かすことや、発表の緊張感も脳にいいと思います」文化祭での発表の他に、介護施設などで月1回程度ボランティア演奏もしています。「聴き入ってもらうよりも、大きな声で合唱してもらう方が嬉しいよ」との発言が印象的で、とても明るい雰囲気のあるサークルです。皆さんもこの機会に尺八を始めませんか？(牧野記者)



尺八の楽譜(例)和楽器らしく、カタカナや漢字で構成されています

平成尺八会

- 【活動日時】毎週土曜 13:30~15:30
- 【会 員 数】9名 男女比 8:1
- 【年 齢 層】60歳代中心
- 【会 費】月額3,000円 入会金1,000円
- 【連 絡 先】橋本さんへ Tel: 04-2958-6117



大友竹邦先生(前列中央)と会員の皆さん