

やっばええやん 公民館

エンジョイ こうみんかん
縁 joy kominkan

伊丹市立中央公民館

編集:伊丹市公民館事業推進委員会

グループ活動支援育成部会

兵庫県伊丹市昆陽池 2-1

スワンホール1階

TEL : 072-784-8000

2023年7月発行 No.11

●「やっばええやん! 公民館」は、公民館事業推進委員が、公民館活動グループを取材、紹介しています。

めっちゃ! 聴き惚れる! [カラオケ倶楽部 きずな]

【活動日】第2・4日曜日 午後1時~5時

日



カラオケでエンジョイ 一人2~3曲歌えるそう

ドアを開けると、設備の良いカラオケとモニターの前で、まるでプロのような歌声にまずビックリ。「カラオケ倶楽部きずな」のメンバーは現在26人。参加者は歌いたい曲をエントリーし、順番に歌っていきます。一曲終わる毎に、みんなから大きな拍手が……。 「コロナ禍で歌えない生活が続いてい

ましたが、やっと歌好きな仲間と集まれて楽しい。「病気をしてから、何か自分が楽しめる趣味を持つと、口々に話してくれました。 「好きこそ物の上手なれ」 興味のある方は、公民館にご連絡を♪



プロ顔負けの歌声に感動♪

めっちゃ! 血流改善?! [リンパサークル∞(無限)]

【活動日】月曜日 (月1回) 午前10時~11時半

月



後半は2人1組になり、お互いにマッサージします。

公民館「町の先生シリーズ」の講座がきっかけで、サークルとして立ち上げ、5月で結成1年となりました。 メンバーは約10人。年齢の幅も広いです。 講座の時から続けて教えてくれている先生は「マッサージによって、リンパの流れを良くし、老廃

物を除去し、血行も良くなるので、ひざの痛みや肩こりも和らぎます。なによりゆったりと無理なくどなたでも出来やすいとおっしゃっていました。 ママ友お二人は、「年上の方のお話しを聞けるのも楽しいです」との事です。 そして80代の方は「ピンコロ100才を目標にしているのです、ヨガポーズは出来なくても、お風呂に入りにながらセルフマッサージしてきます」とお肌もツヤツヤ! とてもアットホームで、メンバーでのお花見やランチ会なども楽しみのひとつだそうです。 メンバー 随時募集中です。

行ってみたいなら?

