

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

めっちゃ！集中力！[伊丹スポーツ吹矢クラブ]



2階・講義室A

並んだ6人が礼。長さ120cmの筒を構え、6〜10m先の的に向けて吹くと、フィルム製の安全な矢が次々と丸的に当たって、おおくす〜い。

5本の矢が全て中心に入ると、記念撮影をパチリ！

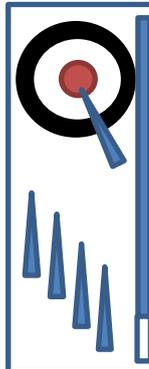
平成24年に6人で始めた「伊丹スポーツ吹矢回

「クラブ」は、「呼吸器が鍛えられる」「ゲーム感覚で楽しい」「武道の精神で、集中力も養われる」と人気が出て、現在メンバーは60〜70代を中心に25人。仲間の吹矢を見守る暖かい雰囲気も素敵♡

月3回の活動のほか、アイ愛センターでの教室など、ボランティア活動も積極的にしているそう。

代表の森井さんは、日本スポーツ吹矢協会の上級公認指導員なので、なんと公民館で昇級・昇段試験が受けられました。

●18年前に日本で誕生した「スポーツ吹矢」。多世代が一緒に楽しめるだけあって、国内だけでなく、世界にも愛好者は増えています。



うまっ！めっちゃ！なんでも出来る！[エトセトラ]

3階・調理室

良い匂いにつられ調理室に入ると、以前見学した手芸グループさんでした。第1・3金曜に作ってみたい作品を持ち寄り、その都度、得意分野の方が指導する…。

「みんなが先生、みんなが生徒」なんやって。

公民館主催「ペーパークラフト教室」からの仲間、エトセトラ」としては2年目。40〜80代の18人で活動してはります。

この日は、「エトセトラ調理実習」でした。ちらし寿司には、見事に刻まれた錦糸卵が彩りを添え、脂肪分を控えた食材を使ったセサミクッキーや、水ようかんも卓上に並べられました。

日頃は、ビーズ細工、編み物、パッチワーク、



「エトセトラ」エプロン姿からのぞく自作のブローチやネットクレス、イヤリングも輝いていました。

実際に楽しいグループで何より輝く笑顔が素敵♡

●「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！流畅！[たのしい英会話]

3階・会議室

「たのしい英会話」は月2回（第2・4火曜）9時50分～11時30分に活動しています。日本語もバランスよく交えながら、積極的に英会話が飛び交っています。

講師のカルメン先生も、集中力を切らさない指導で、皆さんの能力や個性をしっかりと理解して、会話を展開！活動開始から19年の歴史は、「さすが！」とうなずけるものでした。

最後にメンバーの声を聞きしました。

☆毎回、切磋琢磨しながら、楽しく学習のレベルアップを目指しています。

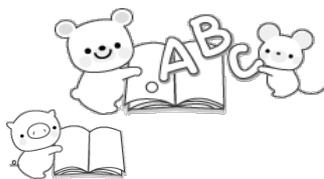
☆覚えた単語を発す！

●英語クイズ●

- ①「英語」は、英語で「English」
 - ②「昨日」は、英語で「Yesterday」
 - ③「次」は、英語で「Next」
 - ④「10月」は、英語で「October」
 - ⑤「日本」は、英語で「Japan」
- 答え：①E ②Y ③N ④O ⑤J
- ⑥ ①から⑤の答えを入れ替えると「KOMINKAN」！

⑥ヒント：「□□□□□」！
KOMINKAN
★⑥の答えがわかった方！
上記活動日に「たのしい英会話」までご一報ください。
☆正解の方、「たのしい英会話」グループ活動見学・レッスン1回無料！

ENJOY！



English!

☆ボケ防止に最高！
☆みんな楽しいよい仲間、そして物忘れ防止で、続けています！

①る場、慣れる場、頭の体操、意思疎通の楽しみ！

めっちゃ！ハード！[伊丹フィットネスサークル]

3階・視聴覚室



公民館3階視聴覚室を訪問すると、ミットを足蹴りする小・中学生と、男性会員が。メンバーは、小・中学生4名、大人4名。活動は、日曜日の午前中（又は平日夜）でトレーニンググラダーを使い、体幹を鍛えているそう。

「フィットネスサークル」と言う名前からもっとやさしいトレーニングを想像していたら、意外とハードな練習やっぴん。

①

募集

「やっばええやん！公民館」掲載グループ募集！！



楽しい活動内容をぜひお知らせください。後日、取材させていただきます。
(連絡先▶公民館まで)

伊丹市立中央公民館 ☎072-784-8000

①スマートフォンでBGMを流しながら、3分練習で1分休憩を数セット。

真剣で激しいトレーニング風景ながら、時おり冗談の飛び交う和やかな雰囲気を感じ、皆さん楽しんでる様子やっぴよ。

取材協力ありがとうございました。😊 公民館事業推進委員会第3部会では、グループ活動活性化を目的に活動しています。活動グループを見学、取材させていただき、活性化につながるヒントを探し、より身近な公民館になるように、「楽しい！」時間をたくさんの方に広げていけたらと思っています。ご協力いただいたグループのみなさん、ありがとうございました。

