

●「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。

中 めっちゃ！ 認知症予防になる?! [健康麻雀同好会]

【活動日】水曜日 午後1時～



指先や頭を使って楽しく活動しています。

健康麻雀同好会は公民館の市民講座まの先生シリーズ『テーブルゲームを楽しくしよう スポーツ麻雀編』から始まったんやって。2015年に結成し、4年でメンバーは35人に。代表の小野田さんは「最近では女性会員も増え、初心者には知識の豊富なベテランがつき、メンバー

が教え合いながら、和気あいあいと楽しんでいきます」とにこやかにてきぱきと答えてくれました。『のまない・かけない・すわない』はもちろんのこと、指先や頭を使う健康麻雀は、認知症予防には非常に有効！

麻雀を通じて仲間と楽しく過ごし、仲間を増やしながらかつていきます。また、年に数回、ベテラン・中級者・初級者同士の組み合わせ競技も考えていて、毎年12月には年間成績優秀者の表彰も行っているそう。がんばってね



＊ めっちゃ！ 交流してる! [伊丹フォークダンス協会]

【活動日】水曜日 午前9時半～

「笑顔で明るく楽しく」をモットーに手と手を繋ぎ、踊りを通して、仲間との交流を深め、更なる大きな輪（和）にした」と活動しているのが伊丹フォークダンス協会です。公民館でのグループ活動にとどまらず幅広くフォークダンスの普及に努めています。

学習グループ地域派遣事業でも活躍、この日は本番に向け



素敵な衣装で軽やかステップ♡

対象者に合わせたダンスをみなさんで確認してました。二拍子、三拍子、四拍子、そして五拍子と、テンポに合わせ、リズムをとる軽快な足の動き！回ると広がるギャザースカートの素敵衣装のきれいさに感動しフォークダンスを始め、すっかりはまったメンバーも。1つの輪（和）になって、手を繋ぎ、心もつながって、愛のパフォーマンス。初心者大歓迎！その輪の中に入ってみませんか？





やっばええやん! 公民館



●「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! 仲良し! [整容体操研究会]

〔活動日〕毎週火曜日 午前10時～

伊丹市立文化会館でバレエ研究所のレッスンを受けていた仲間が、整容体操研究会としてスタートを切ったから早50余年。長い付き合いの仲間、は、「ツーカーで分かり合える」「ここに来ると、いやなことがあっても、すぐに忘れる」「身体を動かすよりも口を動かす方が多いのよ」と実に楽しそう! 代表の福島さんが、ゆるゆる、だからならぬのよ」と言いながら、音楽を流すと、定位置があるのかスーツとそれぞれの場合で動き始めました。取材した私たちも、仲間に入れて頂きましたが、ナントナント、ゆったりはしているもの、プリエや基本の



レッスン終えて、ハイポーズ!

ステップをしただけで汗が滲んできました。仲良しでアットホームな皆さんは、日帰り旅行や一泊旅行などでも交流を深めてはります。終始和やかで、皆さんのやさしさが伝わるステキなレッスンの風景でした。「初心者大歓迎!」やって



めっちゃ! 盛り上がる! [公民館まつり]



令和元年11月21日(木)～24日(日)

《展示》21日(木)～24日(日)

生け花や折り紙、絵画などの作品を展示。



《舞台》23日(土) 24日(日)

歌や踊り、稲小ソーラン隊などは是非ご覧ください。



《おもてなし》

23日(土) 24日(日)

お茶席・豚汁など

いかがですか? (有料)



昨年度の豚汁の売り上げは、豪雨災害義援金に寄付しました。

昔のあの頃を ちょっと思い出せるひと時をお楽しみください。



《今昔写真展》21日(木)～24日(日)

10時～17時 (講義室A)

今までの公民館の移り変わりや講座などの写真を展示します。



《映画上映会》

22日(金) 15:00～

24日(日) 14:00頃～

公民館でつながる私と母の物語『ここから』上映! (無料)



た・そ・が・れ

《公民館「TA・SO・GA・RE喫茶」》

22日(金) 16～20時(大集会室)

●フォークソングミニコンサート

●(社交) ダンスタイム

コーヒー・ジュース



お問い合わせはこちら▶伊丹市立中央公民館:072-784-8000(月曜休館)

取材協力ありがとうございました。