

# 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

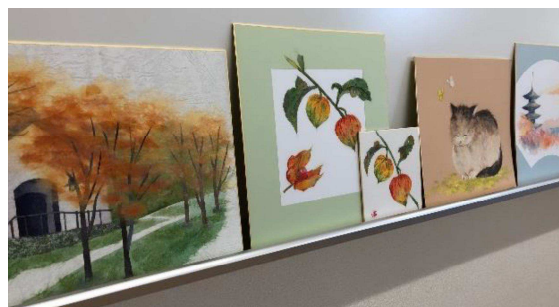
TEL: 072-784-8000

♡ 2020年12月発行 No.7

●「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！せんさい！【和紙絵「松の実会」】

【活動日】第3火曜日 午後1時～4時



柔らかな色合いのステキな和紙絵。

和紙絵「松の実会」は、公民館の講座がきっかけで出来たグループです。結成から約30年。当初、はり絵を教えられていた先生は亡くなられましたが、活動を続け現在に至ります。はり絵は、毎月一回、和紙ちぎり絵教室用のセットを購入し、作品を作ります。作画見本を元に、とても薄い和紙に鉄



場所をとらず作業出来ます。

筆で線を引いてちぎり、台紙に幾重にも貼っていきます。家でも、空いた時間に作業したり、また後日ちよこちよこつと直したりして、仕上げてはります。年一回、展示会へ出品するのが、励みになるそう。また、全国展に選ばれる作品もあり、バスで観に行ったりと仲良し感が伝わります。メンバー募集中！見学OKです。素敵なはり絵を是非ご覧ください

## めっちゃ！ええ声～！【グループひびき】(カラオケ)

【活動日】毎週火曜日 午後1時～3時



歌詞を暗記、おなかから声を出しています。

毎週火曜日午後、スワンホール1階の音楽スタジオで活動している「グループひびき」。その歴史は長く、元々、講師の歌唱指導を受けていたメンバーを中心に、サークル活動を続けてはります。メンバーは、女性8人で、和気あいあい



毎月、雑誌「新曲歌謡ヒット速報」の中から、みんなで課題曲を選び、各自が家で練習し、サークルで発表します。聴いている人が先生となりお互いの講評をします。また、福祉施設を訪問して歌ったり、年一回発表会を開催しているそうです。来年秋のアイフォニックホールでの発表を楽しみに、練習にも熱が入ります。ハツラツとした皆さん、カラオケは若さの秘訣☆なんです！



## やっぱええやん! 公民館



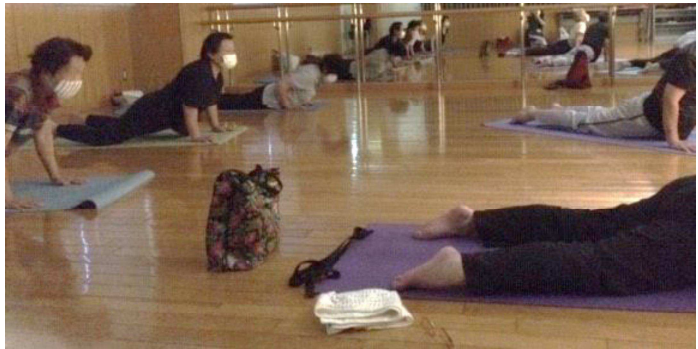
●「やっぱええやん! 公民館」は、公民館事業推進委員が、公民館活動グループ取材、紹介しています。



## めっちゃ! 体に良い! [リラクゼーションヨガ・ナマステ]

[活動日] 毎週金曜日 午後6時~午後7時半

「リラクゼーションヨガ・ナマステ」は、平成23年に公民館主催のヨガ講座をきっかけに誕生しました。現在のメンバーは、8人です。設立当初、講師から基本動作の指導を受け、はったので、今では何と壁面に映し出されるYOUTUBEの動画



壁に動画を映し、ゆったり動きます。

おためし  
1レッスン  
500円

500

画を見て、先生なしでレッスンを。鏡に映る自分のポーズをチェックしながら、20分プログラムを3本で、合わせて60分! みっちりしつかりです。それぞれが、「自分のペースでヨガを楽しむ」というモットーを実践していて、気持ち良い! が伝わります。身体の柔軟性が高いと血管年齢も若いんですよね? 夕方の活動ですので、仕事帰りに参加している方もいるそうです。一度、トライしてみませんか?

2020年4月

## [中央公民館]スワンホールに移転しました

スワンホール・青少年センター・中央公民館・市民まちづくりプラザの代表者の方にインタビューしました! まずは、自己紹介してもらいましたよ。「私ってこんな人!」

●施設管理と部屋利用の受付してます!

スワンホール

田沢館長



O型で左利きですが、球技は右利きです。

ラーメン屋では、ラーメンとチャーハンが両手で同時に食べられます。家では、休肝日はなく、毎日約3Lのビールを口から入れてすぐにトイレに流す生活をしています。もったいないでしょ!

●グループ支援・講座・イベントなど実施します。

中央公民館

池田館長



ワタシ、ごはん大好き!

このままやったらあかんで、犬に朝と夕方2回散歩連れて行ってもらってます(笑)。それと、長いこと公民館で働いてますが、実は無趣味です。退職したらどうしよう(・\_・:)

●青少年の方対象の事業をしています!

青少年センター

穂積センター長



体によい食事は何でも自分で作ります。この前ドクダミ茶を作って、5kgも痩せましたよ~。それと、民生委員として月一回、空き家を活用して、高齢者にごはんやおやつを作る活動をしています。

●NPO・市民団体の支援をしています!

市民まちづくりプラザ

岡田センター長



私ね、いちびりなんです。前の仕事の時ね、会議やゆうて、みんな集まってるのに上司の椅子をわざと引いたりしてネー(笑)。ほんでね、小っちゃい頃、髪も長かったし、性格も含めて「魔法使いサリー」に出てくるよっちゃんみたいって言われてました。

お問い合わせはこちら▶伊丹市立中央公民館:072-784-8000(第1・3月曜休館)