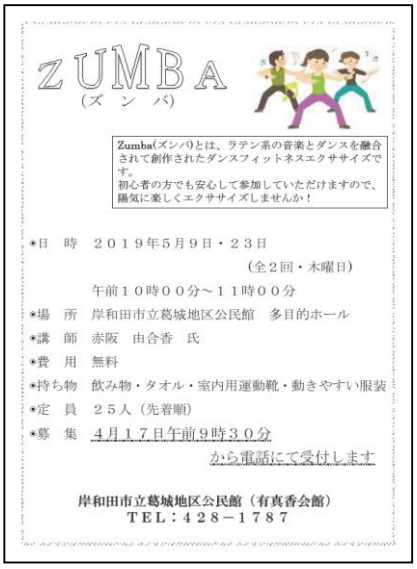
# 葛城地区公民館

| 講座・事業名 | ZUMBA（ズンバ） | | | | 分類 | 軽運動 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 講師肩書・氏名 | 公民館講師・赤阪　由合香氏 | | | | | |
| 日時 | 5/9(木)　10:00～11:00 | | 対象 | 全世代 | 参加者数(保育) | 19 |
| | 5/23(木)　10:00～11:00 | | | | | 18 |



ZUMBA
（ズンバ）

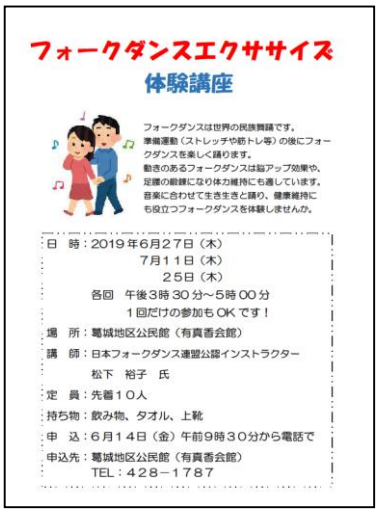
Zumba(ズンバ)とは、ラテン系の音楽とダンスを融合されて創作されたダンスフィットネスエクササイズです。
初心者の方でも安心して参加していただけますので、陽気に楽しくエクササイズしませんか！

*日　時　２０１９年５月９日・２３日
（全２回・木曜日）
午前１０時００分～１１時００分
*場　所　岸和田市立葛城地区公民館　多目的ホール
*講　師　赤阪　由合香　氏
*費　用　無料
*持ち物　飲み物・タオル・室内用運動靴・動きやすい服装
*定　員　２５人（先着順）
*募　集　４月１７日午前９時３０分
から電話にて受付します

岸和田市立葛城地区公民館（有真香会館）
TEL：４２８－１７８７

| 内容（概要） |
|---|
| 平成28年度に始めたズンバは、当初年1回の開催だったが、人気があり、回数を増やしてほしいという要望を受けて、平成30年度から年2回開催している。<br>当館のズンバは、初心者の方でも安心して参加いただける内容となっており、みなさん自分のペースで踊られている。<br>参加者からは、「楽しかった。体を動かして汗をかいてとてもいいと思います」「自分の体力にあわせてリズムを感じて動けるのがよかった」「はじめてズンバを体験しました。めっちゃ難しかったけど楽しかったです。知っている曲がかかった時はテンションが上がりました」などの感想をいただいた。 |

| 講座・事業名 | フォークダンスエクササイズ体験講座 | | | | 分類 | 軽運動 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 講師肩書・氏名 | 日本フォークダンス連盟公認インストラクター・松下　裕子氏 | | | | | |
| 日時 | 6/27(木)　15:30～17:00 | | 対象 | 全世代 | 参加者数(保育) | 8 |
| | 7/11(木)　15:30～17:00 | | | | | 7 |
| | 7/25(木)　15:30～17:00 | | | | | 8 |



フォークダンスエクササイズ
体験講座

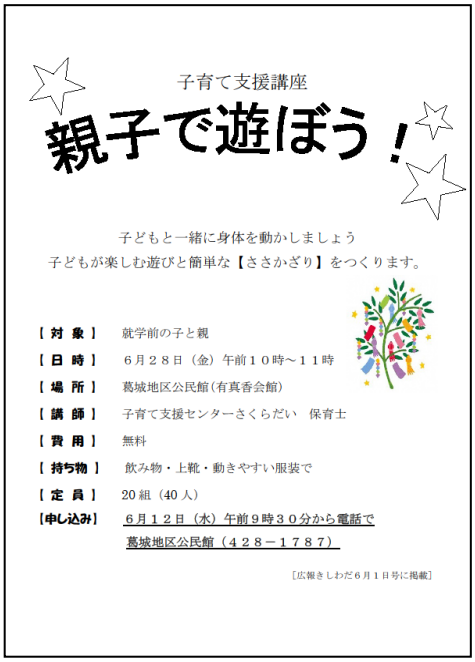
フォークダンスは世界の民族舞踊です。
準備運動（ストレッチや筋トレ等）の後にフォークダンスを楽しく踊ります。
動きのあるフォークダンスは脳アップ効果や、足腰の鍛錬になり体力維持にも適しています。
音楽に合わせて生き生きと踊り、健康維持にも役立つフォークダンスを体験しませんか。

日　時：2019年6月27日（木）
7月11日（木）
25日（木）
各回　午後3時30分～5時00分
1回だけの参加もOKです！
場　所：葛城地区公民館（有真香会館）
講　師：日本フォークダンス連盟公認インストラクター
松下　裕子　氏
定　員：先着１０人
持ち物：飲み物、タオル、上靴
申　込：６月１４日（金）午前９時３０分から電話で
申込先：葛城地区公民館（有真香会館）
TEL：４２８－１７８７

| 内容（概要） |
|---|
| 定期講座のフォークダンスエクササイズが4人と人数が少なかったため、体験講座を企画した。<br>参加しやすいように3回開催し、そのうち1回だけの参加もOKとした。<br>動きのあるフォークダンスは脳アップ効果や、足腰の鍛錬になり体力維持にも適している。運動量は約3千歩にもなるとの松下先生の説明で、みなさん和気あいあいと楽しく踊られていた。<br>体験講座は、11人の参加があり、その内、定期講座には8人の方にお申込みいただいた。 |

# 葛城地区公民館

| 講座・事業名 | 親子で遊ぼう子育て支援講座（春期） | | | 分類 | 軽運動 |
|---|---|---|---|---|---|
| 講師肩書・氏名 | 子育て支援センターさくらだい・今口　香須美氏　高木　直子氏　倉ヶ崎　優子氏 | | | | |
| 日時 | 6/28(金)　10:00～11:00 | 対象 | 親子 | 参加者数(保育) | 16 |


子育て支援講座

親子で遊ぼう！

子どもと一緒に身体を動かしましょう
子どもが楽しむ遊びと簡単な【ささかざり】をつくります。

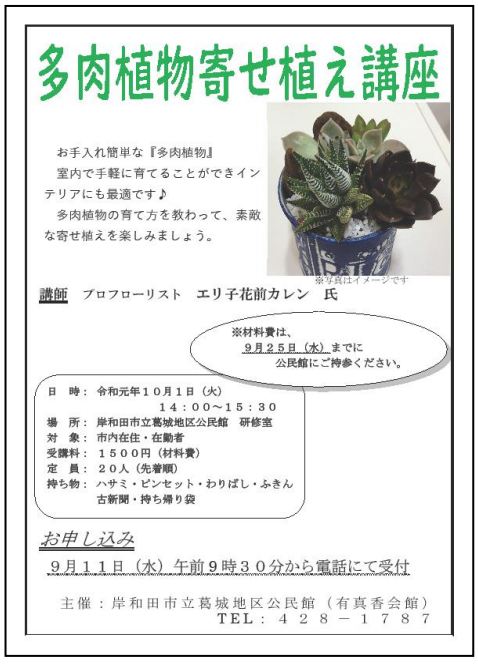
【対 象】　就学前の子と親
【日 時】　６月２８日（金）午前１０時～１１時
【場 所】　葛城地区公民館（有真香会館）
【講 師】　子育て支援センターさくらだい　保育士
【費 用】　無料
【持ち物】　飲み物・上靴・動きやすい服装で
【定 員】　20 組（40 人）
【申し込み】　６月１２日（水）午前９時３０分から電話で
葛城地区公民館（４２８－１７８７）

［広報きしわだ６月１日号に掲載］

**内容（概要）**

昨年度まで3回実施していたが、今年度から1回の講座となった。
子どもと一緒に体を動かしたり、歌を歌ったり、おもちゃを作るなど、親子で遊ぶことにより、親と子のふれあい、また、参加されているみなさんの交流の場となることを目的として実施している。
講座の前後や自由遊びの時間を利用して、日頃の子育てに関する悩みなど気軽に相談していただけるよう、アットホームな雰囲気づくりに努めた。
プログラム
　〇自由遊び
　〇うた
　〇リズム
　〇手作りおもちゃ
　　ささかざり

| 講座・事業名 | 多肉植物寄せ植え講座 | | | 分類 | 創作 |
|---|---|---|---|---|---|
| 講師肩書・氏名 | プロフローリスト・エリ子花前カレン氏 | | | | |
| 日時 | 10/1(火)　14:00～15:00 | 対象 | 全世代 | 参加者数(保育) | 24 |


多肉植物寄せ植え講座

お手入れ簡単な『多肉植物』
室内で手軽に育てることができインテリアにも最適です♪
多肉植物の育て方を教わって、素敵な寄せ植えを楽しみましょう。

※写真はイメージです

講師　プロフローリスト　エリ子花前カレン　氏

※材料費は、
９月２５日（水）までに
公民館にご持参ください。

日　時：令和元年１０月１日（火）
１４：００～１５：３０
場　所：岸和田市立葛城地区公民館　研修室
対　象：市内在住・在勤者
受講料：１５００円（材料費）
定　員：２０人（先着順）
持ち物：ハサミ・ピンセット・わりばし・ふきん
古新聞・持ち帰り袋

お申し込み
９月１１日（水）午前９時３０分から電話にて受付

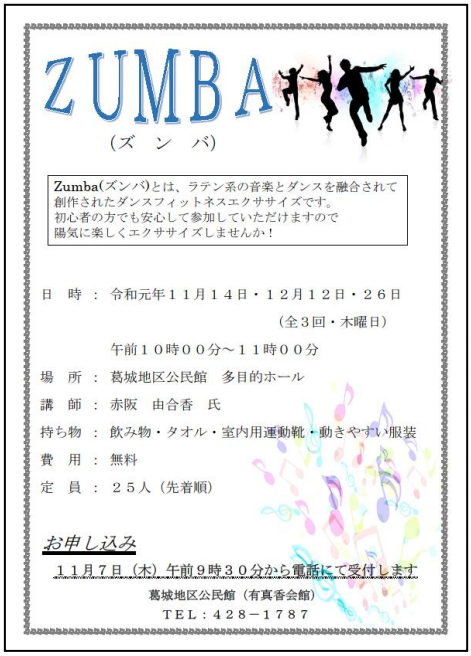
主催：岸和田市立葛城地区公民館（有真香会館）
TEL：４２８－１７８７

**内容（概要）**

以前から要望のあった、人気の多肉植物寄せ植え講座を実施した。
講師のカレン先生と事前に打ち合わせを行い、当日は助手の方も来ていただき、スムーズに講座が進行した。
参加者からは、「色々な材料をそろえていただき、かわいく植えられたので満足です」「初めて参加したが未知のことばかりで楽しかったです。これからどう育っていくのか楽しみです。」「多肉植物の寄せ植えは思っていたより簡単で楽しかったです」などの感想をいただいた。

# 葛城地区公民館

| 講座・事業名 | ZUMBA（ズンバ） | | | 分類 | 軽運動 |
|---|---|---|---|---|---|
| 講師肩書・氏名 | 公民館講師・赤阪　由合香氏 | | | | |
| 日時 | 11/14(木)　10:00～11:00 | 対象 | 全世代 | 参加者数(保育) | 17 |
| | 12/12(木)　10:00～11:00 | | | | 18 |
| | 12/26(木)　10:00～11:00 | | | | 14 |



ZUMBA

（ズ　ン　バ）

Zumba(ズンバ)とは、ラテン系の音楽とダンスを融合されて
創作されたダンスフィットネスエクササイズです。
初心者の方でも安心して参加していただけますので
陽気に楽しくエクササイズしませんか！

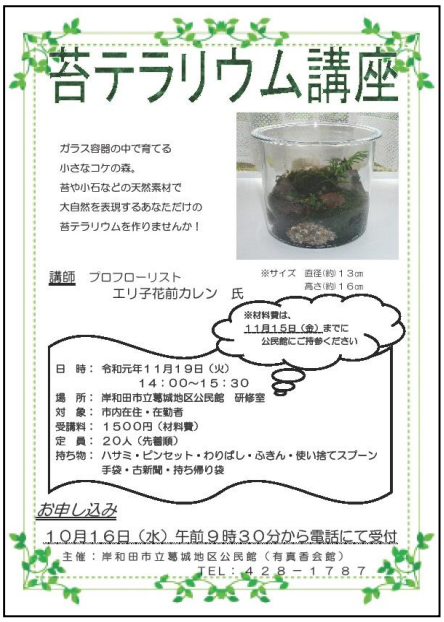
日　時　：　令和元年１１月１４日・１２月１２日・２６日
（全３回・木曜日）
午前１０時００分～１１時００分
場　所　：　葛城地区公民館　多目的ホール
講　師　：　赤阪　由合香　氏
持ち物　：　飲み物・タオル・室内用運動靴・動きやすい服装
費　用　：　無料
定　員　：　２５人（先着順）

お申し込み
１１月７日（木）午前９時３０分から電話にて受付します
葛城地区公民館（有真香会館）
ＴＥＬ：４２８－１７８７

| 内容（概要） |
|---|
| 5月に続き、今年度2回目のズンバです。今回は要望により、回数を1回増やして3回開催とした。<br>参加者からは、「2回から3回に増えて体を動かす機会が増えて心も体もリフレッシュできました」「曲に合わせて踊る事が楽しかった。先生と同じようにできないけど、周りの人の踊りも気にならず、自分で楽しむことができました」などの感想をいただいた。 |

# 葛城地区公民館

| 講座・事業名 | 苔テラリウム講座 | | | 分類 | 創作 |
|---|---|---|---|---|---|
| 講師肩書・氏名 | プロフローリスト・エリ子花前カレン氏 | | | | |
| 日時 | 11/19(火)　14:00～15:20 | 対象 | 全世代 | 参加者数(保育) | 25 |




内容（概要）

多肉植物寄せ植え講座に続くカレン先生の「苔テラリウム講座」を開催した。
講座の前半では、資料とプロジェクターを使って、苔テラリウムの語源、材料と道具、作り方、管理方法（置き場所、水やり）の説明を行った。
参加者からは、「初めてでしたが、和気あいあいで親切に教えていただき楽しかったです」「とっても新鮮で楽しかったです」「苔テラリウムの事を色々知れて、家でも自分でやってみようと思いました」などの感想をいただいた。

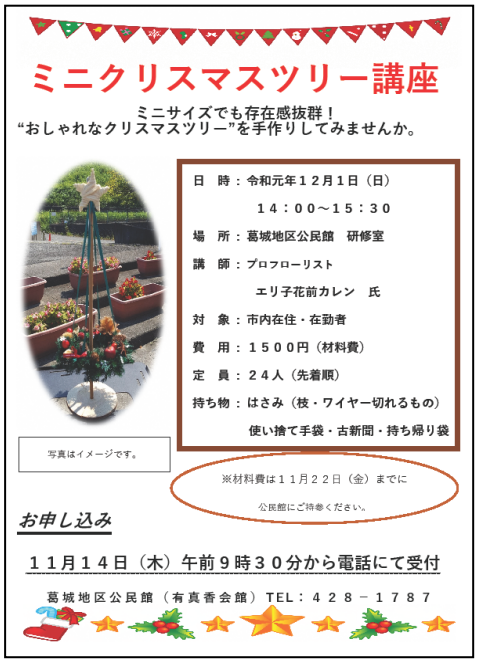
| 講座・事業名 | 親子で遊ぼう子育て支援講座（秋期） | | | 分類 | 軽運動 |
|---|---|---|---|---|---|
| 講師肩書・氏名 | 子育て支援センターさくらだい・高木　直子氏　倉ヶ崎　優子氏 | | | | |
| 日時 | 11/29(金)　10:00～11:30 | 対象 | 親子 | 参加者数(保育) | 16 |

内容（概要）

春期（6月28日）に続き、秋期も3回から1回に回数が減りましたが、日頃の子育てに関する悩みなど気軽に相談していただけるよう、アットホームな雰囲気づくりに努めるとともに開催時間を30分延長して1時間30分にした。
参加者からは、「保育士さんの確保が難しい中、年2回企画していただきありがとうございます。先生方の笑顔で優しいまなざしで子どもたちに接してくださりうれしく思います。」「手作りのものや手遊びなど全てが子どもが喜ぶ内容でよかった。よく笑っていたので子どもも楽しんでいて本当によかった。」などの感想をいただき、1回になったが子育て支援講座は続けていきたいと思う。
プログラム
　〇自由遊び
　〇うた
　〇リズム
　〇手作りおもちゃ
　　ふうせんサンタ

# 葛城地区公民館

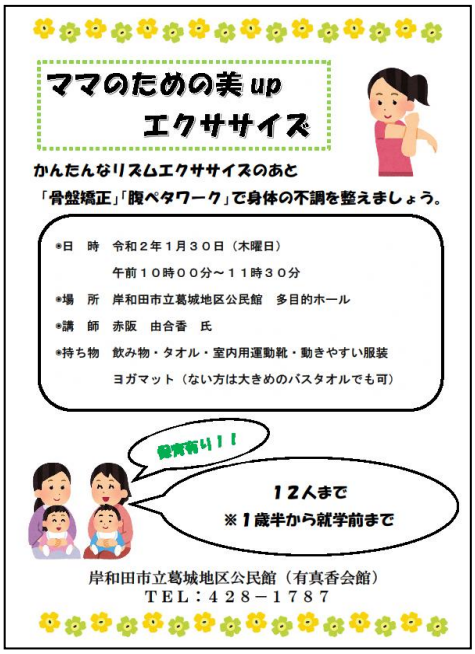
| 講座・事業名 | ミニクリスマスツリー講座 | | | 分類 | 創作 |
|---|---|---|---|---|---|
| 講師肩書・氏名 | プロフローリスト・エリ子花前カレン氏 | | | | |
| 日時 | 12/1(日)　14:00～16:00 | 対象 | 全世代 | 参加者数(保育) | 24 |




内容（概要）

毎年12月の第1日曜日は、クリスマスをテーマとした講座を企画している。今年は、昨年に続きミニクリスマスツリーを作った。
参加者からは、「リースをボリューム良くかわいく作るのが難しかった。飾りつけも色や形の配置など考えるのに時間がかかりましたが、土台の木や葉っぱを使うことで、それなりのツリーができて嬉しいです」「作っている間、別世界にいるようで楽しかったです」「毎年この講座でクリスマス気分を楽しんでいます。毎年違う作品が出来て、すごくうれしく思います」などの感想をいただいた。

| 講座・事業名 | ママのための美upエクササイズ | | | 分類 | 軽運動 |
|---|---|---|---|---|---|
| 講師肩書・氏名 | 公民館講師・赤阪　由合香氏 | | | | |
| 日時 | 1/30(木)　10:00～11:30 | 対象 | 成人 | 参加者数(保育) | 5　(5) |




内容（概要）

「いつも子どもと一緒なので、たまには自分一人の時間を作ってリフレッシュ（身体のメンテナンス）したい。」という要望を受けて、がんばるママを応援するため、昨年に続き保育付きの本講座を企画した。
簡単なリズムエクササイズの後、骨盤矯正、腹ペタワークなど、楽しく体を動かした。
保育では、昨年はずっと泣いていた子どもがいたが、今年は、仲良く楽しく遊んでいた。

# 葛城地区公民館

| 講座・事業名 | 絶対、人に話したくなる<br>何気なく使っている言葉の由来（雑学） | | | 分類 | 学習 |
|---|---|---|---|---|---|
| 講師肩書・氏名 | 公民館講師・江間　一夫氏 | | | | |
| 日時 | 2/18(火)　14:00～16:00 | 対象 | 全世代 | 参加者数(保育) | 22 |

**絶対、人に話したくなる！**

**何気なく使っている言葉の由来（雑学）**

～あなたは普段使っている言葉の語源、由来を
どれだけ知っていますか？～

日　時：令和２年２月１８日（火）
　　１４時００分～１６時００分
場　所：岸和田市立葛城地区公民館　研修室
講　師：公民館講師　　江間　一夫 氏
対　象：テーマに関心のある人
持ち物：筆記用具
費　用：無料
定　員：２０人（先着順）

*お申し込み*
２月７日（金）午前９時３０分から電話にて受付
葛城地区公民館（有真香会館）℡ ４２８－１７８７

| 内容（概要） |
|---|
| 江間先生から、こんなことも研究しているんやで・・・と言われて選んだテーマが、「何気なく使っている言葉の由来（雑学）」。<br>講座では、合計49の言葉の由来が紹介された。<br>一例を挙げると、「どたんば」「ウンともスンとも」「もとのモクアミ」「シのゴの言う」など。<br>参加者からは、「いろいろ勉強になりました。早速、他人に話してみたく思います」「何気なく使う言葉の意味が良くわかる、興味深い話を楽しみました」「先生の博学にとても興味深く聞きました。いつも、何も思わず使っている言葉も、掘り下げると全てにおいて意味があるのですね。もっと日常に疑問を持たなければと感じました」などの感想をいただいた。 |