

今年をもっと！姿勢美人！ 立ち姿をもっと美しく！

骨盤底筋体操講座 Part II

骨盤底筋を刺激（トレーニング）してからだの不調を整えましょう！

- ◆日時◆ 9月1日、8日、15日（金曜日）
13:30～15:30（全3回）
- ◆場所◆ 五島協働センター 1階 ホール
- ◆定員◆ 成人16人
- ◆講師◆ 天野 和美先生（JCCA日本コアコンディショニング協会）
- ◆参加費◆ 無料
- ◆持ち物◆ 水分補給用の飲み物、汗ふきタオル、
ヨガマット（ある方のみ）大きめバスタオルで可



※運動しやすい、ゆったりした服装でご参加ください。（Gパン不可）
※当日体調の悪い方は受講をお控えください。

1	9/1	金	13:30 ～ 15:30	「骨盤底筋」のトリセツ① 仕組みと呼吸
2	9/8			「骨盤底筋」のトリセツ② 腰痛予防体操、肩こり予防体操
3	9/15			もっと「骨盤底筋」まとめ しなやかな身心とこころでキラキラ貯筋

講座の申し込みはこちら

① 電話(425-9147)及び窓口 月～土 8:30～17:15 祝日を除く。

電話・窓口は8月7日から8月25日16時まで。

② QRからも講座をお申込みできます。

QRは、回覧をご覧になった時から8月25日16時まで。

※いずれかの方法で、「氏名」「住所」「電話番号」を教えてください。

先着順ではありません

締切 8月25日(金) ※申込み多数の場合は抽選になります。

当落結果は、8/28(月)または8/29(火)に 当センター窓口、または電話にてご確認ください。





本年度後半の予定

	講座名	掲載予定 センターたより	日にち	曜日	回数	時間
1	骨盤底筋体操	8/5号	9/1 9/8 9/15	金	3	13時30分～15時30分
2	笑顔のパン教室	9/5号	10/5 10/19 11/2	木	3	9時30分～12時30分
3	水引	10/5号	11/5 11/22 11/29	水	3	9時30分～11時30分 3回目 9時30分～12時30分
4	味噌づくり	1/5号	2/14	水	1	10時00分～12時00分
5	野菜ソムリエの 食と健康	1/5号	2/15	木	1	9時30分～11時30分

CHECK!! 五島協働センターで雑がみの回収中!



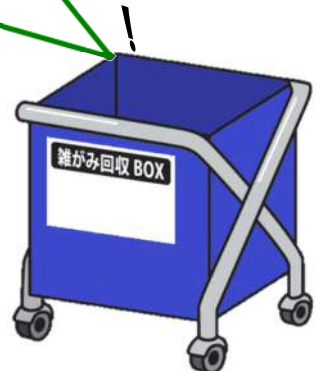
ごみの中でも、大きな容積を占める雑がみを分別して、ごみ袋を小さく！
ごみ減量をしてみませんか？雑がみを紙袋に入れてお持ち込みください。

くわしくは市HPへ！

「雑がみ」ってこんなもの！

ティッシュの外箱 	トイレトーパー やラップの芯 	お菓子の箱 	 雑がみを紙袋に入れて、紙ひもでしばって...
カレンダー 	封筒 	紙袋 	他にも ●包装紙 ●パンフレット ●ノート ●コピー用紙 など

集めた
雑がみは
カート



このカートは雑がみ専用です。

※ビニールや金属等、紙以外のものは取り除いてお出してください。
※雑誌や段ボール、新聞紙等は、民間の拠点などコンテナ回収へお出してください。

【地域文化セミナー】



絵画体験講座【油彩画】

初心者の方でも、丁寧な指導で楽しく描ける絵画講座です。
どなたでも気軽にご参加ください。お待ちしております。

【日時】 **9月12日（火）、19日（火） 13:00~16:00**

【場所】 五島協働センター 1階 ホール

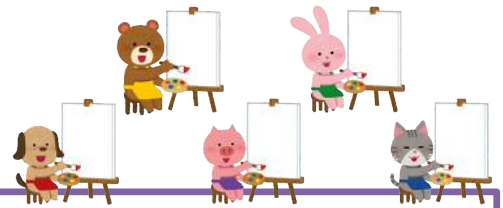
【講師】 田畑 武雄 先生（五島アートクラブ講師）

【定員】 **先着5名**〔大人の方のみ〕

【費用】 **1,500円**〔材料費込み〕
（キャンバス、油彩画道具一式）

【持ち物】 エプロン、タオル、ゴミ袋、
ウェットティッシュ、
ティッシュ、古新聞

※道具のない方は
貸し出しいたします。



メニュー

第1回目 【9月12日（火）】

講座内容：説明、デッサン、下書き

第2回目 【9月19日（火）】

講座内容：上塗り、合評会

【申込み】 **8月21日（月）午前9時から**五島協働センター窓口で受け付けします。

定員に満たない場合は**午前11時から電話でも受け付けします。**

<五島協働センター ☎425-9147 日曜日・祝日をのぞく午前9時から午後5時15分>

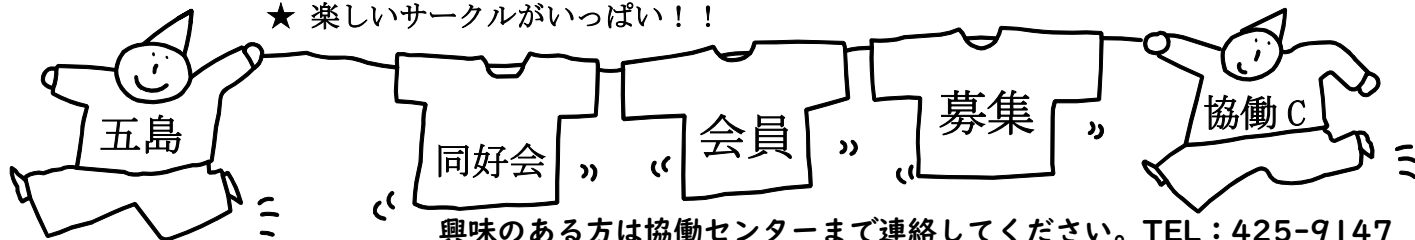
【お礼】浜松特別支援学校高等部による協働センター奉仕活動

7月12日（水）と19日（水）に、浜松特別支援学校高等部
メンテナンス班6名と教員2名の皆さんが、協働センターの
草刈り清掃をしてくださいました。

雑草が伸びていた協働センターのひろばが、とても
きれいになりました。ありがとうございました。



★ 楽しいサークルがいっぱい！！



興味のある方は協働センターまで連絡してください。TEL：425-9147

なかよし会

毎週水曜日 9:00~12:00

◆卓球◆

体力作りもしながら、卓球を少しやった事のある人も大歓迎！練習を直接見に来て



五島アートクラブ

毎月第2・3火曜日

13:00~16:00

◆油絵◆

皆で油絵を楽しんでいます。初めての方も丁寧に指導します。見学に来て



薫風

毎週木曜日 19:00~21:00

◆よさこい踊り◆

新しい自分と仲間に出会えますよ。

男性、女性、年齢問わず、初心者の方大歓迎



わかば

毎月第2・4木曜日

9:00~12:00

◆リズム体操◆

いくつになっても自分の足で動ける体力づくり

いつでも見学に来てください。初心者の方大歓迎！

※R5.9より活動日が変更

JB会

毎月第1~4金 9:00~

◆健康麻雀教室◆

健康麻雀で楽しく脳を活性化！初心者、ベテラン大歓迎年齢も問いません。見学も可能



江南吹奏楽クラブ

毎月土曜日2回 日曜日2回

9:00~12:00

◆演奏技術の向上演奏会の実施◆

楽しく演奏をしています。一緒に演奏を楽しみましょう！小学生から大人まで初心者の方大歓迎！

南斗の星吟詩会

毎週火曜日 14:00~16:00

◆詩吟の朗詠歴史の勉強◆

毎日元気に暮せますように。初心者の方大歓迎です！！



五島三味線同好会

毎月第2・4火曜日

19:00~21:00

◆三味線の練習◆

三味線にふれてみませんか？

初心者の方大歓迎です。

一度見学して

みませんか？



五島チューリップぐみ

毎週金曜日 9:00~12:00

◆自然の中の遊び、ボール遊び、歌やリズム遊び絵本その他◆

先生や友達と一緒に、親子で楽しい時間を過ごしませんか。

一歳前後(抱っこやベビーカーでの参加もOK)~幼稚園入園までのお子さん

ゴールデンテニスクラブ

毎週土曜日

第1・2 13:00~17:00

第3・4 9:00~12:00

◆硬式テニスの練習◆

体力作りをしませんか。



アロハレディース

毎週木曜日 10:00~12:00

◆フラダンス◆

フラの音楽にのり楽しく踊ります。健康(脚、腰)とボケ防止・ストレス解消に最適です。

いつでも見学に来てください。



はまなす江之島

毎月第1・3水曜日

10:00~12:00

◆健康体操◆

どなたでも気軽に練習を見学に来てください。

初心者の方大歓迎です。



クラブandクラブ

毎週水曜日 9:00~12:00

◆バレーボール◆

運動不足の解消になるので、まず練習を見に来てください。年齢は問いません。

未経験者は不可。



五島スローエアロビック

毎週月曜日 14:00~16:00

◆スローエアロビック◆

音楽、リズムに合わせて体を動かし筋力低下予防に簡単なスローエアロビックです。

見学に来て



江南G・G

隔週火曜日 19:00~21:00

◆フットサル◆

年齢は問いません。初心者の方大歓迎です。



ヨーガでリラックス

毎週月曜日 10:00~12:00

◆ヨーガ◆

無理なく、自分のペースでヨーガを楽しみましょう。お気軽に見学にいらしてください。

