

今年をもっと！姿勢美人！ 立ち姿をもっと美しく！

地域文化セミナー

# 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

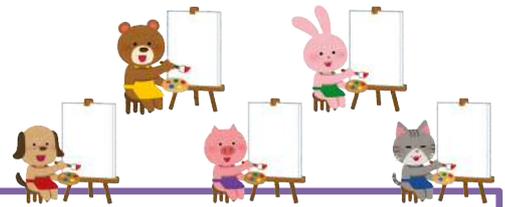
【講師】 田畑 武雄 先生（五島アートクラブ講師）

【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>

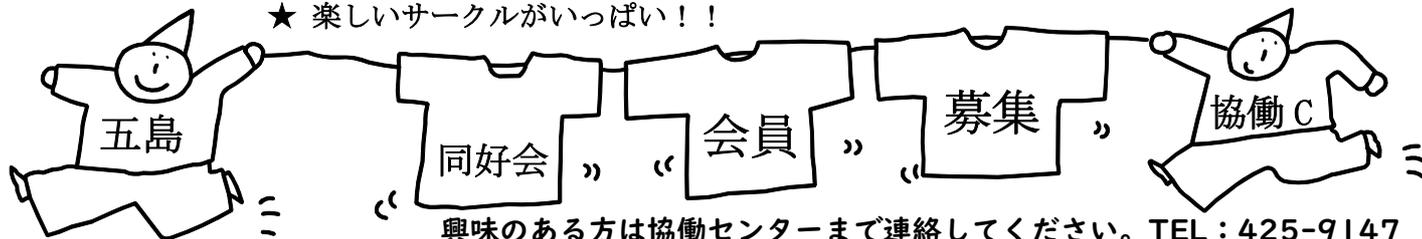
## 【お礼】浜松特別支援学校高等部による協働センター奉仕活動

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

※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

### 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

いつでも見学に来て



### 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

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

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

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



### 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

