



いちのくら ~市之倉がハワイになる時間~ ハワイアンフェスティバル

- 時間 13:00~15:00 頃
- 入場無料(要整理券) 窓口または電話にて配布中

キッチンカーが来るよ!

🕒 11時~16時 販売します



- ◆ガパオライス ◆生フランク
- ◆タピオカドリンク ◆ジェラートなど



4/13

(SUN)

フラサークルによるフラダンスショー
 ウクレレによる
 ハワイアンソング生演奏

- 🌸 大人も子どもも初めてさんも! みんなでフラダンスを踊りましょう♪
- 🌸 ハワイに行ったつもりでパチリ! フォトスポット など、楽しいイベント満載!



◆コストコマフィン・スイーツなども販売

ひだまり健康大学



R7年度受講生募集中!!

~多彩で楽しいプログラム~

60歳以上の方が『心身ともに健康で生き生きと暮らすこと』を願い、ひだまり健康大学を実施しています。軽スポーツやヨガなど月替わりのプログラムで、みんなで楽しく健康づくりをしましょう。

◆日時 4月~3月 第3水曜 全10回
 10:00~11:00 (8月・2月はお休み)

◆対象 60歳以上の方・40名程度

◆参加費 年会費 1,000円

◆持ち物 室内シューズ、タオル、飲み物



健康と笑顔で
いつまでも若々しく♪

- 4月 フラダンスで ゆったり優雅に踊りましょう
- 5月 レッツトライ! 楽しく軽スポーツ
- 6月 太極拳で気を巡らせ 梅雨を乗り切ろう!
- 7月 アロマでリラックス 椅子ヨガ
- 9月 イケメンと筋トレ 心も体も若々しく!
- 10月 ココロとカラダをととのえる 椅子ヨガ
- 11月 芸術の秋 落語を楽しもう
- 12月 音楽は心の栄養 みんなで歌いましょう
- 1月 健康一番 らくらく筋力アップ体操
- 3月 ラダーでステップ 足腰を鍛えよう!

公民館の2大歌講座です

一緒に歌を楽しみましょう♪

なつかしの歌のつどい



ピアノに合わせて、なつかしの抒情歌や昭和歌謡曲をみんなで楽しく歌いましょう。

■日時 4/11・4/25・5/9・5/23・6/13
 6/27・7/11・7/25・8/8・8/22
 9/12 (9/26 予備日)
 (第2第4金曜・全11回) 13:30~15:00

■講師 水野 妃佐子

■定員 50名程度

■参加費 4,400円 (新規の方は別途歌集代 1,100円)

エバちゃんの歌唱力UP講座



テノール歌手が指導! 歌唱力アップを目指して、基本の発声方法や歌唱法を学びます。

■日時 4/18・5/2・5/16・6/6・6/20
 7/4・8/1・8/29・9/5 (9/19 予備日)
 (金曜・全9回) 13:30~15:00

■講師 江端 智哉

■定員 40名程度

■参加費 4,500円

春です❀ 公民館で新しいこと始めませんか♪

申込開始
4/3(木)

いちのくら **健康麻雀**



脳の活性化・認知症予防・コミュニケーションを目的として、公民館で健康麻雀をしませんか。

- 日時 4/18・5/2・5/16・6/6・6/20
(金曜・全5回) 9:00~12:00
- 定員 16名(うち指導が必要な初心者定員は4名)
- 参加費 1,500円
- 申込み 4/3(木)10時~窓口で 11時~電話も可
- 共催 市之倉地域福祉協議会 (空気があれば)

はじめの一步講座

もしもギターが弾けたなら

フォークギターを始めませんか？歌とギターと一緒に楽しみましょう。



- 日時 4/26・5/10・5/24・6/14・6/28
10:00~12:00(土曜・全5回)
- 講師 吉本 正明 ■定員 8名
- 参加費 3,000円 ■持ち物 フォークギター(あれば)

はじめの一步講座

シニアから始めるフラダンス

ゆったりしたステップで足腰が鍛えられるフラダンスを楽しみながら、いつまでも健康な体を目指しましょう。



- 日時 5/15・5/22・5/29・6/5
13:00~14:30(木曜・全4回)
- 講師 土屋 尚美 ■定員 10名
- 参加費 2,400円 ■持ち物 スカート着用で

歌って笑って今日も元気！

シニアの元気！を応援します。歌や楽器、手遊びなどを通して脳と心を活性化しましょう。



- 日時 6/2(月) 10:00~11:00
- 講師 舟戸 マユミ
- 定員 60歳以上・30名
- 参加費 500円

いちのくらサロン

新聞ちぎり絵を楽しむ

新聞を手でちぎって貼ると味わいのあるちぎり絵ができます。一緒に楽しみませんか。



- 日時 4/10(木) 13:00~14:30【毎月第2木曜】
- 参加費 200円(教材費別途300円)※当日参加も可
- 持ち物 カラー一面を切り抜いた新聞紙・手ふき

いちのくら日曜卓球部

中学生からシニアまで気軽に卓球が楽しめます。講師からレベルに合わせた個別指導も受けられますよ。



- 日時 4/6・4/20・4/27・5/25・6/1・6/15
6/29(日曜・全7回) 13:30~15:30
- 講師 奥 政利
- 定員 15名
- 参加費 2,800円

マナビハ講座が終了し、4月よりサークル化されます

いちのくら寺子屋

「強くて優しく賢い子」をモットーに礼儀作法・マナー・勉強の3つを、三位一体で子どもたちに指導します。



- 日時 日曜の15時~21時のうち80分間
(学年によって時間帯が異なります)
- 講師 近藤 一郎
- 対象 新年長組~新6年生

詳細・問合せはこちらから→



新着図書

- | | |
|---------------------|--------|
| ■猫の刻参り | 宮部 みゆき |
| ■C線上のアリア | 湊 かなえ |
| ■ヒポクラテスの困惑 | 中山 七里 |
| ■藍を継ぐ海 | 伊与原 新 |
| ■ゲーテはすべてを言った | 鈴木 結生 |
| ■DUTOPIA | 安堂 ホセ |
| ■老いはヤケクソ | 佐藤 愛子 |
| ■今日も、私は生きている。世界を巡って | 曾野 綾子 |
| ■謎の香りはパン屋から | 土屋 うさぎ |

●●●● ギャラリー愛 ●●●●

光彩の会 展示会

公民館で活動するサークル「光彩の会」の会員による、彩り豊かな水彩画の力作をぜひご覧ください。

- 【出展者】光彩の会
- 【展示期間】4月2日(水)~4月29日(火)