

やまもも

サークル紹介

利用者・地域の皆様方におかれましては、ますますご清栄のこととお喜び申し上げます。さて、9月号の巻頭は、高浜公民館クラブ連絡協議会に加盟していますサークルについてご紹介いたします。

ヤマナ&ピラティスクラブ

「ヤマナ・ボール・メソッド」とは、筋膜リリース、究極のセルフケアが可能となり、身体のスペース回復とアライメント矯正・セルフマッサージ・コアエクササイズ・正しい呼吸法等を獲得することができます。その取り組みに励んでいます私たち『心身ともに良いヤマナサークルの魅力』を紹介します。

毎回、個々がその時に気になる身体の事を教室の始まる前に先生に報告すれば、そのアプローチを取り入れてくださるという柔軟な対応が可能な先生のレベルの高さがこの教室の一番の魅力です。

『トータルケアができるストレッチなので
続ければセルフケアも可能』

最近では、筋膜や関節、肩甲骨とピンポイントでのストレッチがピックアップされていますが、高橋先生はヤマナボール、バランスボール、ゴムなどを使い毎回異なった動きで身体の上から下、表も裏も整えてくれます。

骨や筋肉の何所にブローチしているか実践しながら細かく話してくださるので、その気で続ければ人によっては自宅でも同じようなことができるようになってきます。もちろん、教室で使っている道具も購入可能！

参加している方が無理なく自分のペースで、週一の教室を楽しみに出来るサークルです。その上、通っている方々は個人的な付き合いをされないで教室が終われば、すぐに解散する参加者の方々の質の良さがあります。

ぜひ一度体験してみてください。どなたでもどうぞ～お待ちしております。(^-^)

問い合わせ：高橋まで



9月の予定

9月 3日 (火)	主催講座申込開始・避難訓練
9月 5日 (木)	子育てママのおしゃべりタイム
9月 9日 (月)	先着受付開始(12月分)
9月 13日 (金)	主催事業「古典を楽しむ」①
9月 19日 (木)	子育てママのおしゃべりタイム
9月 20日 (金)	主催事業「古典を楽しむ」②
9月 25日 (水)	外国人市民「生活相談会」
9月 27日 (金)	主催事業「古典を楽しむ」③

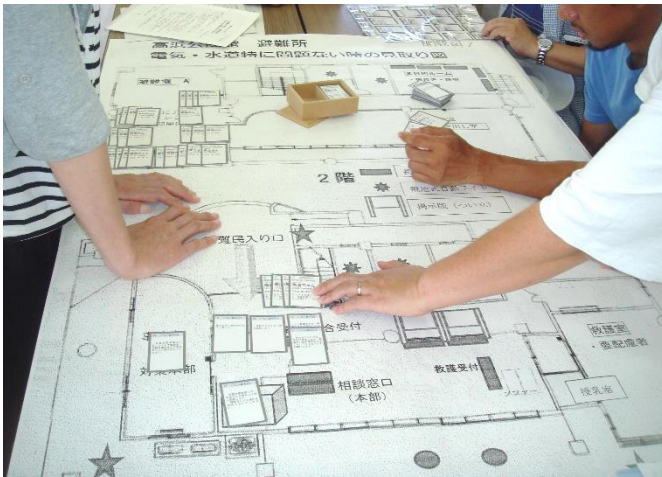
子ども団体を対象に夏休みに調理室を開放しました。

今年度より、子どもの活動を行なう子ども団体を対象に、おやつ作りや簡単な調理、食事を目的に本館の調理室が空いていれば、いつでも利用できるよう開放しました。

子どもルームさんに利用いただき、夏休み中7日間、延べ100人も子どもたちの利用をいただきました。笑顔で活動する子どもたちの明るさと、旺盛な好奇心で調理に取り組む姿に元気をもらいました。ありがとうございました。



8/25に避難所開設訓練を実施いたしました。



本年度も高浜公民館避難所開設訓練を行いました。今年は、運営委員長さんが進行役となって避難所HUGゲームに取り組みました。様々な避難者を想定し、もし、その方々が高浜公民館に押し寄せたとき、どのように受け付け、どの場所に避難してもらうかをグループの皆さんで話し合い、決めてもらう仮想行動を高浜公民館の間取り図に基づいて体験してもらいました。避難所の受け入れ態勢の難しさが体感できたとの感想をいただきました。

看板を修繕
しました。

千葉市高浜公民館
~つどいまなびつなぐ~

ご利用時間：午前9時から午後9時まで

※ご利用のご相談は午後5時まで

休館日：年末年始(12月29日~1月3日)

在高浜公民館受理
外国人市民咨询！

高浜公民館で、外国人市民からの相談を受付します。

今月の相談日は9月25日(水) 13:30

