



# みつわ台公民館だより

第3号 平成30年12月

みつわ台公民館発行  
みつわ台 3-12-17  
事務室 254-8458  
FAX 254-3135  
図書室 254-8839

## 10月11月の公民館講座の報告

### 10/22「秋の健康体操」

講師の絶妙なトークの中、笑いあり筋トレありの90分でした。『自らの足で歩き自らの世話を自らでする』がモットーです。来年度にも予定していますので、是非ご参加ください。



### 10/27・28「文化祭」

たくさんの方に来ていただきました。これを機会に、ますます公民館にお越しください。

### 10/31「爆笑上映会・綾小路きみまろライブビデオ」

大きな声でみんなで笑いました。ストレス解消、脳トレ、できたような気がします。

### 11/8「江戸時代の武家と行列」

房総地域や江戸における行列の実態詳しく教えていただき納得の講座でした。

### 11/14.21.28「水墨画入門」

最終回は来年の干支の亥を年賀状に描きました。受講生は苦勞していましたが、出来上がった作品は見事でした。



作：河瀬蛙友先生

そして地域の皆様にとって  
2019年が良い年でありますように。

## サークルの紹介

### 福茶会（裏千家）

今年の文化祭にも大勢の方にご参加いただき楽しい時間を過ごすことができました。これからも皆様とともに、この日本の文化を守り育ててゆきたいと思っております。茶道は総合芸術と言われ、四季折々の季節との付き合い方を通していかに生きるべきかを学ぶことができます。ご興味を持たれた方はお立ち寄りください。(火・午後)



### ジャズ体操クラブ

軽快なリズムに合わせて全身をリズムカルに動かすことは、大変楽しいものです。ジャズ体操はひとつひとつの動きが音楽の中で活かされています。音を楽しみながら心肺機能を高める有酸素運動、ストレッチ運動が無理なくできます。運動不足で体力や筋力の衰えを感じていたら、一緒に始めてみませんか。見学、体験はいつでもOKです。(火・午前)



## これからの応募可能な公民館講座の案内

	講座名	内容	日時
1	パソコン講座	ワード全4回 教材費 1200円	1/22.23.24.25 9:00~12:00
2	パソコン講座	エクセル全4回 教材費 1200円	1/22.23.24.25 13:00~16:00
3	早春の ギターコンサート	出演:千葉ギター アンサンブル	2/3 14:00~15:30
4	春の朗読会	朗読サークル・如月による朗読会	2/17 14:00~16:00
5	大正琴に トライしよう	3回連続講座	3/12.19.26 10:00~12:00
詳しくは公民館にお問い合わせください。 こどもニュース8号をご参照ください。			

## みつわ台女声コーラス

公民館が開館と同時に発足しました。ソプラノ、メゾソプラノ、アルトに別れて練習します。お腹から声を出すことは、美容にも健康にも良い効果が期待できます。また、大きな声で歌うことの爽快感、皆の声が一つになった時の気持ちよさは最高です。楽譜は読めなくて大丈夫。毎週火曜日に練習していますので、是非、お立ち寄りください。(火・午後)

