

# 定期利用団体・サークルのご紹介!

## 3B体操サークル

ボール・ベル・ベルターという3つの道具を使用して、色々な動きを体に覚えさせることにより、全身の神経に刺激を与えます。ぜひ、体験してみませんか!

じきょうじゅつあいこうかい

## 自彊術愛好会

自彊術は日本で最初の健康体操なのだそうです。頭の前から足の先まで血液の流れを循環させ、健康を維持するのに効果を発揮します。一緒に体験しましょう!

## 歌うカナリア会

阿部敏一先生の伴奏で、会員の皆さんと、楽しく歌っています。大きな声を出して歌うのはとても気持ちのいいことです。一緒に歌いましょう!

## 岩出山 古文書を読む会

古文書に親しみ、地域の歴史を学び、講演会や講座を自主的に開催するなど、幅広い学習活動を行っています。作品の展示をご覧ください!

## 百歳体操 希望

計2kgの重りを付け、DVDを観ながら体操を行います。どの動作も覚えやすく簡単なので楽しく続けることができます。体操はもちろん、自分の身体に厳しくしっかりやっています。

## ボディポテン シャルサークル

骨・関節を意識して寝ながらゆっくり、やさしく動きます。人が持っている潜在的な能力を目覚めさせ、身体の機能回復・改善を図る事を目的とした気持ちいいトレーニングです。

## とまとクラブ

環境にやさしいエコな活動を行っています! 生ごみをリサイクルし、それを堆肥にして再利用し、その堆肥で栽培した野菜を展示販売しています。

はなやかてん

## 華舎か展

手作りのお菓子や小物、雑貨等を販売。岩出山のにぎわいづくりに取り組んでいます! フリードリンクコーナーも担当します! 一息つきたいときなどぜひ、お立ち寄り下さい!

※岩出山地区公民館まつりは、上記の定期利用団体・サークルの代表者と各講座定期参加者、岩出山地域づくり委員会、岩出山地区公民館で「岩出山地区公民館まつり実行委員会」を立ち上げ開催しています。

※車でお越しの方は「有備館の森公園駐車場」をご利用ください。

☆岩出山地区公民館会場図☆

