

田迎西地域コミセンだより

第19号:平成27年12月15日 発行 (田迎西地域コミュニティセンター)

本号では田迎西地域コミュニティセンターを利用されている、地域福祉サークルの活動内容についてご紹介します。

子育てサークル さくらんぼクラブ

・毎月第2・4水曜日 午前10時～午前12時
未就園児さんと保護者を対象に、絵本、わらべ歌、手遊びや月替わりの活動では、消防士さんによる救急指導法、水遊び、バルーンアート、講演会、クリスマス会等、内容も豊富です。お気軽にご参加ください。

↓7月 水遊び ↓8月 絵本の読み聞かせ



・電話 主任児童委員・厚地 090-9580-7682

いきいきサロン・ふれあいサロン

・田迎西一町内いきいきサロン 毎月 第4木曜日
・田迎西ふれあいサロン年1回 9月
日頃交流の機会が少ない高齢者を対象に、触れ合いと楽しい仲間づくりを目的として、健康相談及び指導・健康チェック(血圧・脈拍測定)・食事会・茶話会などを行っています。

↓10月 ふれあいサロン

↓11月いきいきサロン



〈田迎西校区 合同〉

〈田迎西校区 一町内〉

地域住民交流事業

・毎週日曜日 午後1時～午後5時
毎週日曜日の午後を「地域住民交流の日」と設定し、当コミュニティセンターを校区住民の皆さんへ無料開放しています。利用条件として、「スポーツ、文化、



趣味、レクリエーション、地域の祭り」等幅広く開放して、地域住民の皆さんが気軽に参加されて、交流が深まるよう支援しています。皆さんの参加をお待ちしております。

写真は囲碁を楽しんでいる地域の人たち。

電話 田迎西コミュニティセンター096-379-3079

幼児教室 ミニミニ幼稚園

・毎週木曜日(3回程度/月) 午前10時～午前11時半
未就園児対象の幼児教育です。集団生活に重点を置きつつ保護者間の交流の場にもなればと思います。幼稚園のミニミニ版で、音楽リズムや製作活動、英語活動等盛りだくさん!気軽にお電話下さい。



・電話 岩永 090-4515-2873

シャッフルタップダンス

・毎週火曜日 午後7時～午後9時
タップダンスは子供から大人まで、年齢に関係なく楽しめるダンスです。楽しみ方は人それぞれ、自分のペースに合わせて足でリズムを奏でいっしょに楽しく踊りましょう。



・電話 西田 080-5375-6407

ナプア 園田フラ

・毎月第1・2・3土曜日 午後6時～7時(子供)
午後8時～9時半(大人)
ハワイで愛され受け継がれたフラを仲間たちと楽しく学んでいます。年齢を問わず初心者の方、経験のある方一緒に楽しみましょう。気軽に見学、体験においで下さい。



・電話 園田 090-5081-3643

カレオナニ・ベティ・「田迎ハワイアンアーツ」クラス

・毎月第1・2・3土曜日午後1時～2時・子供クラス
午後2時～5時・大人クラス
Aloha!太平洋の真ん中に浮かぶ南の楽園ハワイ!神々の宿る自然から無数のストーリーがハワイの歴史の中で歌い継がれ踊り継がれてきましたハワイアンフラを最高に楽しんでいます。



・電話 ベティキムラ 090-3795-1702

吉永フラ・タヒチアンダンス 田迎教室

・毎週木曜日 午後7時～午後8時半(フラ)
午後8時半～午後9時半(タヒチ)



・電話 吉永 090-2393-3053

女性として美しく輝きたい方、フラダンスでそんな素敵な人生を過ごしてみませんか。ゆっくりじっくりのレッスンでお歳に関係なく、どなたでも踊る事ができます。まずは見学、体験どうぞ。

実践体育学体操三井島システム

・毎週金曜日 午前10時20分～午前11時20分
全身の筋肉をくまなく刺激しバランスの取れた身体づくりを目指しています。姿勢が良くなり肩こりや腰痛が緩和したといううれしいお言葉もいただいています。30~70代の方が元気に参加しています。



・電話 高田 090-1212-6133

大きなわ・金色ヨーガ「愛真ヨガスクール」

・毎週日曜日 午前9時15分～10時15分(月3回)
毎月第1・2・3木曜日午前10時半～11時半



☆朝1番のヨーガは「金」ゴールドパワーです☆あなたの心と体に元気☆笑顔のプレゼントを! ☆みんなで習慣を変えて!楽しく!若く!美しく☆

※歓迎初心者→ゆっくり体と心をほぐしたい方☆
(マタニティー可 OK!)

・電話 東 096-370-2537

骨盤体操&ピラティス

・毎週木曜日 午後2時～午後3時



疲れにくく美しいカラダ作りを目指すピラティスは、床に敷いたマットの上で骨盤や脊柱などの骨格を整えて筋力強化をします。代謝アップにも効果的! 無料体験等の問い合わせは、どうぞお気軽に!!

・電話 赤池 090-9657-6961

りらくす ヨーガ

・毎週水曜日 午後1時半～午後3時



・電話 荒木 090-8356-0623

1週間は10,080分。このうちの90分を自分の体と心に向きあう時間にしませんか? ゆるやかなヨーガです。「ほっ」とできる空間を一緒に作りましょう。初回体験無料です。

ヨガ・ピラティス教室 You・Style 田中

・毎月第2・4土曜日午前10時～午前11時半



・電話 田中 090-4351-7322

体の歪みは肩こり・腰痛等、体の不調につながります。不安定なボールを使い体幹を鍛えます。下腹部にスイッチを入れ理想の体を手に入れましょう。まずはやってみませんか?

さわやか健康太極拳 田迎

・毎週火曜日 午前9時半～午前11時半



・電話 清塘 080-1532-3346

老後も元気で楽しく生きるためには太極拳のゆっくりとした動き、中腰で動くことによる筋トレはとても効果があり親しみ易く無理なく続けられます。初心者、経験のある方も一緒に楽しみましょう。

ユニーク体操 プラーナ

・毎月第1・3・4水曜日 午前10時半～午前11時半



・電話 眞野 090-3883-1396

ヨガとストレッチを音楽に振り付け、ダンスと組み合わせる事によって、体も軽快に動き、筋力もアップするユニークな体操です。