


広報

かんべ

発行日 平成 27 年 3 月 15 日第 106 号
編集・発行 神戸地区市民センター
(神戸公民館・神戸地区住民自治協議会)
電話・FAX 38-1300
E-mail kanb-a15@ict.ne.jp
URL <http://www.ict.ne.jp/~kanb-a15/>

神戸住民自治

検索

神戸公民館からのお知らせ ヨガ教室参加者募集！！

新しいことに
チャレンジしませんか？

神戸公民館では現在、毎月第2・第4木曜日の19時30分からヨガ教室を開講しています。会員数は約25名ですが、そのうち継続して参加されている方は10名程度です。これまでの夜の部に加えて、4月より昼の部（13時30分～）も試験的に実施することになりました。まずは4月、5月の各月1回行いますので、この機会に興味のある方は、ぜひ体験してみてください。継続して続けられる方が多数いた場合は、6月以降も実施いたします。

夜の部も随時会員募集を行っていますので、一度見学に来てみてください。

【日 時】 4月28日（火）と5月26日（火）

13時30分～14時30分

【場 所】 神戸地区市民センター（和室）

【参加料】 1回 300円

※運動しやすい服装で、ヨガマットと水分補給できるものをお持ち下さい

※ヨガマットの無い方は、1回100円でレンタルできます。

◆申込・お問い合わせ先 神戸地区市民センター ☎38-1300



～かんべ元気っ子広場～ 神戸保育所園児とのふれあい遊び

～妖怪ウォッチ～

～♪ありのままの♪～



保育所の園児から手作りのプレゼントをいただきました

2月10日に「かんべ元気っ子広場」が行われました。今回は神戸保育所園児に遊びに来ていただき、子どもたちに大人気の「妖怪ウォッチ」や「アナと雪の女王」の曲にあわせたかわいい発表を見せてもらいました。また、一緒におもちゃで遊んだりして、子どもたちとの交流を図りました。

※次回開催は5月12日（火）を予定しています。新年度第1回目の開催で、手遊び歌や自由遊びなどを予定しています。

神戸公民館サークル紹介～Part 1～



神戸公民館で活動されているサークルさんをご紹介します。
会員募集を行っていますので、ご興味のある方は、神戸公民館
(TEL 38-1300) までお気軽にお問い合わせください。

曙句会

あるテレビ番組で芸能人が一枚の写真を見て、俳句を作りその句を先生が誉めたり、批評したりして最後に手を加え劇的変化（良い句となる）を遂げるというおもしろい番組があります。皆さんもご覧になったことがあると思いますが、先生の個性が光っていておもしろい企画です。

俳句とは、季節をあらわす「ことば」を一つ入れて、短い詩を作ることだと思っていただければよいのではないのでしょうか。これなら私にだって作れそうだと感じられた方も多いのではないと思いますが、いかがでしょうか。

前置きが長くなりましたが、神戸曙句会のことを少し、紹介させていただきます。あらかじめお題（兼題といいます）を決めておいて、次の句会に作った句を持ちよりそれぞれの句を皆で勉強します。時々とんでもない方向に脱線したり、政治問題に発展したりと、話題は次々広がっていくのです。

和気藹藹とした中で、漢字や言葉の意味を調べていく作業だけでも脳には良い効果を期待できるのではないのでしょうか。

日本語は実におもしろいのです。句を作ることにより脳の司令塔である「前頭前野」が刺激され、強く活性化されることが、実験で確かめられました。しかも、脳トレよりも脳の血流量が増したという記事が、朝日新聞に掲載されていました。

俳句についての知識や経験は全く関係ありませんので、一度覗いてみてください。見学だけでも大歓迎です。

◆講師 山本松柏さん ◆代表者 中西眞紀子

◆活動日 毎月第2火曜日 13:00～16:00



自強術

自分の健康は自分の手で！

日本で最初に出来た健康体操。

独自の呼吸法を伴い、31の動作を順序正しく行うことで全身の筋肉、関節を動かし、自律神経を刺激しココロもカラダも元気にします。シニアの方、疾病のある方にも出来る体操です。

◆講師 有田英子さん

◆代表者 東瀬由紀子

◆活動日 毎週月曜日 13:30～15:30



現在 9 名で活動しています

🎵 ハーモニカ教室

ハーモニカ ～風～ へようこそ

神戸公民館において月2回の練習をしています。そのうち1回は三田にお住まいの尾崎先生にご指導いただき、10人のメンバーで、和気あいあいと楽しんでいます。年に一度、5月の芭蕉ホール（前田教育会館）での発表会、11月の神戸地区文化祭への参加が決まっています。随時に、地域のお年寄りの集まりや、保育所のイベントにご招待をいただき、懐かしい曲や季節にふさわしい歌を選んで、聞いていただいています。

ハーモニカは小さな楽器でポケットに忍ばせて散歩に連れて行って、どこでも気軽に練習出来ます。関心がおありでしたら、一度公民館へお立ち寄りください。

- ◆講師 尾崎文孝さん ◆代表者 吉本美恵子
- ◆活動日 基本的に第2・第4金曜日 9:00～11:00



かなしみに やさしさを うれしさに はなやかさを
いつも心に やわらぎを そっとあたえてくれる
ポケットの中の 小さなオーケストラ
それが ハーモニカ 吹いてみませんか 一緒に

盆栽会

毎月1回、基本的に月末週の日曜日13時30分～16時30分まで、岡さんを講師にお願いし、教室を開催しています。

盆栽は難しいもの、高価なもの、時間がかかるものと先入観が先走り、食わず嫌いになっていました。そこで、あまり時間をかけず、お金もかけず、気軽にわいわいがやがやと自由に楽しんで、盆栽に仕上げていく過程を、四季それぞれの手入れ方法や観賞の仕方を習得して、食わず嫌いを解消しています。生活の中に自然の力を取り込んで、小さな鉢一つでどこにでも自然を表現できる醍醐味を楽しんでいます。

みなさん！！一緒にしませんか？

- ◆講師 岡 秀明さん ◆代表者 松本 剛
- ◆活動日 月末週の日曜日 13:30～16:30



神朝囲碁同好会

大阪市在住の福井靖氏の指導により、10余名の会員が年数回の大会、伊賀市主催、上老連主催等の囲碁大会に参加活動を行っています。

27年度は、囲碁の全く知らない初心者の方に囲碁を楽しんで頂きたいとの思いで紙面をお借りしました

- ・3～4日で打てるようになります
- ・レベルに応じて指導を行います

有名なプロ棋士が「碁は神様からの最高の贈り物」と言っています。神朝囲碁同好会がお届けいたします。是非お受け取りください。

- ◆講師 福井 靖さん ◆代表者 百地 博行
- ◆活動日 第4日曜日、他 9:00～17:00



かんべいきいき市(農産物直売所)からのお知らせ

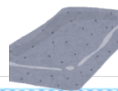


かんべいきいき市では4月から、これまでの新鮮な採れたて野菜や海の幸に加えて、食品加工物の販売を始めます。

4月はお餅の販売を予定しています。たくさんの方の来店をお待ちしています。

【これから販売を予定している加工物】
(販売時期は広報でお知らせ致します)

◇お餅・こんにゃく・
ジャムなど



**食品加工物の販売を
始めます！！**

【かんべいきいき市出店予定】

4月4日	10月3日
5月9日	11月7日
6月6日	12月5日、19日
7月4日	1月お休み
8月1日	H28年2月6日
9月5日	H28年3月5日



城之越遺跡「竹灯り幽玄祭」での販売の様子



今後の主な行事予定

日 時	行 事 名	場 所
3月17日(火)	13:30～ いきいきサロン連絡会議	神戸地区市民センター
	19:30～ 住民自治 運営委員会	神戸地区市民センター
3月19日(木)	9:30～ 神戸小学校 卒業式	神戸小学校
3月26日(木)	10:00～ 神戸保育所 修了式	神戸保育所
	19:30～ 神戸公民館自主事業「ヨガ教室」	神戸地区市民センター
3月29日(日)	10:00～ 伊賀神戸大橋開通式	伊賀神戸大橋
4月10日(金)	14:00～ 狂犬病予防注射 14:40	神戸地区市民センター

次回のかんべいきいき市(農産物直売所)は4月4日(土)です！！

☆午前 9時00分～10時00分 JA神戸ふれあい店前

☆午前10時15分～10時45分 朝日ヶ丘町公民館前

☆午前11時00分～11時30分 きじが台地区市民センター前

