



# 交流館だより

## たこらぼ



### 第1・3水曜日に「いきいきサロン」を開催しています！

「いきいきサロン」は、毎月第1・3水曜日の午前で開催をしています。今年5月からは、「多古リース」有志による「オカリナ演奏会」がサロン終了後に行われています。体操で体を動かした後は、オカリナの奏でる音楽に癒されてみませんか。演奏会のみでの参加もできます。ぜひお越し下さい。



### 新講座「イスを使う健康ヨガ」が始まりました！

6月7日に第1回の「イスを使う健康ヨガ」が開催され、7名の参加者が汗を流しました。このヨガは家庭にあるイスを使って、体が硬い人や高齢の方も無理なく取り組むことが出来るようアレンジされたものです。ヨガをやってみたいけど…と思っている方、簡単な動きのヨガなのでお勧めです。ご高齢の方、特に男性の参加者大歓迎です！約1時間程のヨガですのでぜひご参加下さい。



7月の予定は裏面カレンダーをご覧ください

### 今年も変化朝顔の栽培はじめました♪

6月はじめに種をまいた変化朝顔が芽を出し双葉になりました。今年は茶色で大輪の花が特徴の「団十郎」と、つるのない桔梗咲きの「木立（こだち）」などを栽培しました。この交流館だより68号が届く7月1日頃には咲き始めているかもしれません。開花は1ヵ月以上続きます。たこらぼにおいでの際はぜひご覧下さい。お待ちしております！



団十郎



木立



7月21日（日）までかみあそび教室「鶴の華」作品展開催中！



1	2	3	4	5	6
にちようび	休館日	10:00~ いきいきサロン 11:00~ オカリナ演奏会	10:00~ ヨガ教室 初心者歓迎	14:30~ イスを使う 健康ヨガ	
7	8	9	10	11	12
14:00~ OG サンセット 公演会	10:00~ 卓球教室	休館日			
14	15	16	17	18	19
		休館日	10:00~ いきいきサロン 13:30~ 造形あそび		14:30~ イスを使う 健康ヨガ
21	22	23	24	25	26
10:00~ かみあそび	10:00~ 卓球教室	休館日		10:00~ ヨガ教室 初心者歓迎	14:00~ 切り絵教室 Go Samurai Art Lab.
28	29	30	令和6年7月		
14:30~ ギターサークル 15:00~ イングリッシュカフェ		休館日			

### いきいきサロン (健康体操)

- 参加費無料
- 3日(水)、17日(水)
- 10:00-11:00
- 持ち物 体操ができる服装 飲み物 タオル
- 申込不要

### オカリナ演奏会

- 参加費無料
- 3日(水)
- 11:00-12:00
- 申込不要

### ヨガ教室 初心者大歓迎!

- 参加費500円 ●講師 AYA
- 4日(木)、25日(木)
- 10:00-11:00(受付9:30)
- 持ち物 ヨガができる服装 飲み物 タオル
- 初回マット貸出無料
- 2回目以降はレンタル200円または持参
- 要申込 まちづくり機構 (0479-85-8066)

### イスを使う 健康ヨガ

- 参加費 500円
- 5日(金)、19日(金)
- 14:30-15:30
- 持ち物 ヨガのできる服装 バスタオル 飲み物 (お持ちであればヨガマット)
- 要申込 (当日申し込み可)
- 佐久間 (070-8375-1202)

### OGサンセット 公演会

- 参加費無料
- 7日(日)
- 14:00-15:00
- 申込不要

### 卓球教室

- 参加費無料
- 講師 土屋 重光
- 8日(月)、22日(月)
- 10:00-11:30
- 年間スポーツ保険1,200円 消耗品代800円が必要
- 要申込 たこらぼ (0479-74-3130)

### 手作りHP作成研究会

- 参加費無料
- 12日(金) 14:00-15:00
- 持ち物 Windows PC (メモ帳、プリンター、インターネット機能のあるもの・フリックペン)
- 要申込 武田 (090-2757-358)

※中止

### 造形あそび

- 参加費500円
- 講師 南 隆一
- 17日(水)
- 13:30-15:30
- 要申込 たこらぼ (0479-74-3130)

### たのしいお習字

- 参加費500円
- 講師 渡邊 信子
- 20日(土)
- 13:30-15:30
- 要申込 たこらぼ (0479-74-3130)

### かみあそび

～季節のおりがみ作りや小物作り～

- 参加費無料
- 21日(日)
- 10:00-12:00
- 申込不要
- ※出入り自由です。お気軽にご参加ください。

### きり絵教室 Go Samurai Art Lab.

- 参加費300円
- 26日(金) ●14:00-15:00
- 要申込 まちづくり機構 (0479-85-8066)

### 超初級 サキシータの スペイン語講座

- 参加費300円
- 講師 サキシータ (地域おこし協力隊)
- 27日(土)
- 13:00-14:00
- 持ち物 筆記用具

### ゆる～く始めたい人の ギターサークル

- 参加費無料 ●講師 アリ
- 28日(日) ●14:30-15:30
- 持ち物 アコースティックギター 持っていない方は貸出可(3台まで)
- 要申込 まちづくり機構 (0479-85-8066)
- 初心者も経験者もみんなで楽しく弾きましょう!

### イングリッシュカフェ

- 参加費300円
- 28日(日)
- 15:00-16:00
- 要申込 インスタグラム「English cafe TACO」に連絡 ID:taco\_english 英語を話したい気持ちがあれば参加歓迎です!

申込時見学必須