

佐井寺地区 公民館だより

吹田市佐井寺南が丘1番1号

TEL 6389-8434

ホームページ 佐井寺公民館 [検索](#)

発行責任者 館長山本政子/編集委員会

ご来館のみなさまへお願い

発熱、咳などがあり、体調がすぐれない場合は公民館のご利用はお控えください。



ホームページ



ブログ(講座風景)

4月講座のご案内

気功体操連続講座

「人生を楽しむ気功体操」

日 時 4月 4日(木) 10:30~12:00
4月18日(木) 10:30~12:00

参加費 無料

対象 どなたでも

持ち物 飲み物(水分補給のため)・汗拭きタオル・
5本指の靴下(あれば)

講師 栗田 亜紀子 先生

定員 20名 ※動きやすい服装でご参加ください。



1回だけの参加でもOK!

4回連続講座です。後半は5/2、16に開催します。一度体験してみましょう!

- ・4/4 大木のように立つ
しっかり立つための準備運動
- ・4/18 イスを使っての運動
- ・5/2 さっそうと歩く
- ・5/16 いろいろな呼吸法

呼吸する。寝る。起き上がる。立つ。座る。歩く・・・

日常の動作もおなか(肚・丹田)百会(天)、足の裏(地)、呼吸(深く吐く)を意識して行うと気功体操になります。運動は続かない方、今どこかに不調を感じておられる方でも大丈夫。痛いとき、弱った時がチャンスなんです。思い込みをはずして「素敵な心」だけ用意です。気功体操は誰にもとられない一生の宝物になって“貯筋”も増えます。人生のいろいろな局面で助けになります。仲間がいればより楽しく動けます。気功体操で仲間づくりと身体づくりをしましょう。

さあ、身体の声に耳を澄ませて軽やかにしなやかに人生を楽しみましょう。

「人生最後まで自分の脚で立つ(寝たきりをつくらない)」に挑戦です!!

4月講座の申し込みは3月16日(土)10時から電話にて先着順に受付します
(定員になり次第締め切ります)。佐井寺地区公民館 TEL06-6389-8434

4月の休館日



2日(火) 9日(火) 16日(火)

23日(火) 29日(月・祝) 30日(火)

◎公民館使用の申し込みは使用日の1ヶ月前から3日前までに公民館事務室までお申し込みください。

◎受付時間は、午前10時~午後5時まで(昼休みは除きます)
休館日 毎週 火曜日と祝日

◎公民館には「駐車場」がございませんので、車でのご来館はご遠慮ください。

♪ 地域からのお知らせ ♪



ウエルネスダーツ

日時 4月10日(水)13時30分~16時30分

場所 佐井寺地区公民館 2階大会議室

参加費 無料

申し込み 不要

※動きやすい服装でお越しください。

※毎月第2水曜日開催です。

皆様の参加お待ちしております。

福祉委員会からお知らせ！

子育てサロン



日時 4月17日(水)10時30分~11時30分

場所 佐井寺地区公民館 2階大会議室

参加費 無料

対象 0歳~3歳までのお子さんと保護者

申し込み 不要

※おやつ、おもちゃはもってこないでね。

※水分補給の飲み物はご持参ください。

吹田市千里山東・佐井寺地域包括支援センターより

「元気の体操」のお知らせ

日時 4月11日(木)・25日(木) 10時00分~11時00分

場所 佐井寺地区公民館 2階大会議室

参加費 無料 申し込み 不要

吹田市千里山東・佐井寺地域包括支援センター

吹田市千里山高塚 2-11 TEL06-6386-5455

ちょっとした相談、受付します！

包括支援センターの職員がさまざまな相談に応じます。ご希望の方は左記日時に直接公民館までお越しください。一人で抱え込まず、先ずはご相談ください。

公民館で活動中のグループ紹介

グループ名	活動日	活動時間
太極拳	第1・3月曜日	10:30~12:00
かな書道	第1・3月曜日	13:30~15:30
ヨガ	第2・4月曜日	10:00~12:00
アンダンテ(ギター)	第1・3水曜日	13:00~16:00
佐井寺フラガール	第1・3水曜日	13:30~15:00
気功体操	第1・3木曜日	13:00~15:00
茶道	第1・3木曜日	13:00~16:30
パソコン(活用クラス)	第2・4木曜日	13:30~15:15
パソコン(入門クラス)	第2・4木曜日	15:15~17:00
コールらら(女性コーラス)	第2・4木曜日	13:30~15:30
すいとぽとと(保育スタッフ)	第1金曜日・第3月曜日	10:30~13:00
花のスケッチ	第2・4金曜日	14:00~16:00
古布リサイクル	第3金曜日	13:30~16:00
囲碁	第1・3土曜日	13:00~16:30
麻雀	第1・3土曜日	13:00~16:30
ステンドグラス	第1・3日曜日	12:30~15:30

※各グループに参加ご希望の方は公民館までお問い合わせください。