



さざなみコンサート

「東二見琉球会」 沖縄エイサー*唄三線

令和7年2月9日(日)開催

プログラム前半は沖縄民謡やポップス曲など7曲を、乾いた三線の音色とそれに合わせて唄うのびやかな歌声で聴かせてくださいました。後半は身体を大きく動かしながら打つ力強い太鼓と、威勢のいい掛け声に合わせて大きく舞う沖縄エイサーで、大迫力の舞台でした。9曲で約20分間休むことなく通して踊る演者に、会場からは大きな拍手と歓声を送られました。観客の皆さんも手を左右に揺らしながら踊る“カチャーシー”で参加され、笑顔の絶えない1時間となりました。



🌸皆さまからのお声🌸

- ・楽しいひとときをありがとうございました。
- ・さんしんを聞く事があまりないのでよかった。太鼓は元気をもらいました。
- ・寒い日に南国情緒を味わえた。

🐸🐸🐸 今後のさざなみコンサート 🐸🐸🐸

★令和7年3月16日(日) 11:00~
「ラヴィ・アン・シー」によるフォークソング

★令和7年4月20日(日) 11:00~
「ミュージックカラーアンサンブル」による
管楽器&ピアノ



残りわずか!

3月20日(木)
9時から受付開始!



貸室をご利用の方へ

～貸室使用者名簿の提出をお願いします～

貸室をご利用の優先団体の方には、2025年度分の貸室使用者名簿の提出をお願いしています。

優先団体の要件(※)どおりに申請していただいていることの確認資料とさせていただきます。該当する団体の代表者の方は、使用者名簿に必要事項をご記入の上、ご提出下さい。

お手数をお掛けしますがご協力よろしくお願ひいたします。

△営利目的の使用は許可できません!

※優先団体の要件

- 1.市内に住所を有する障害者(児)及びその介助者で構成する団体
- 2.市内に住所を有するおおむね60歳以上の者で構成する団体
- 3.市内でボランティア活動を行う団体
- 4.その他市内に事務所を有する福祉団体

貸室使用者名簿と貸室申請書の代表者欄を同じ人で統一するようにして下さい。



いちおし！4月のヘルシープラス

「笑いと元気はミニトランポリンで！～トランポ・ロビックス～」

- ◆日時 令和7年4月17日（木）14時～15時
- ◆対象 30歳以上の方 ◆費用 150円
- ◆定員 30人 ◆3月5日（水）9時から受付開始です♪

初心者向け！



一緒に運動してみませんか？
ご参加お待ちしております
おります♪

子育て支援センターあかし西

R7年2月4日（火）開催

つくってあそぼう

ひな人形と
折り紙ランプ



粘土を丸め、おひな様、お内裏さまの顔を描いて、ひな人形が完成。



トレーシングペーパーに和紙を貼って丸め、LEDキャンドルを入れると、素敵なランプになりました。

「玄関に飾ります！」と皆さん、大切に待ち帰っておられました。



R7年2月15日（土）開催

スポーツ講習会

整形外科医が教える
簡単な筋トレして
アンチエイジング！

中山クリニックの院長 中山潤一先生を講師に迎え、「簡単な筋トレしてアンチエイジング！」というテーマでお話頂きました。



実は明石市民の健康寿命は低いです！



アンチエイジングのためには、運動だけではなく、食事や睡眠、社会活動も大切！



1分間の片足立ちを1日3回するだけでも、53分間ウォーキングするのと同じ効果があります！



展示作品を募集中！

当館1階にある「市民展示台」にご自分の作品を展示してみませんか？ご希望の方は、総合受付までお申し付けください♪

※応募多数によりお待ちいただく場合があります。

- 展示期間 … 2週間
- 作品 … 写真、刺繍、絵画、編みぐるみ、パッチワーク、陶芸作品 など



Instagram



YouTube

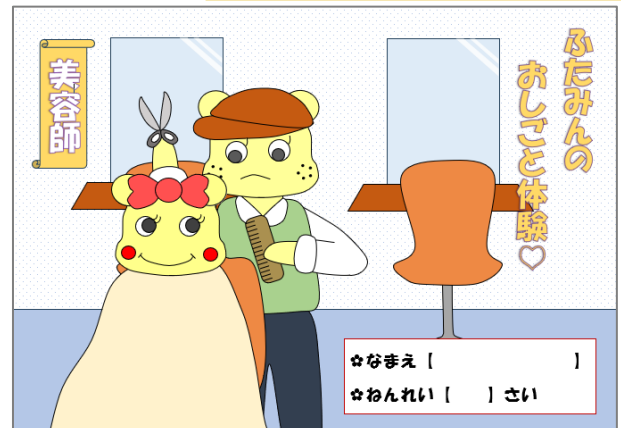


HP



LINE

今月のふたみんめいえ



今月はたみおくんがカリスマ美容師さんに！
ふたみん！今日はどんな髪型にしようかな？

