

サンライフ明石からのお知らせ

★“グルーデコ” アクセサリー教室

日 時：1月16日（水）、2月14日（木）、3月29日（金）午前10時
定 員：各日先着20名

（3月29日は保護者同伴の場合、小学生も参加OK）

参加費：受講料1000円+材料費（実費：500円～2000円程度）

★第四期 体操教室（1月～3月） 受講料：各講座4000円

- ・若さを維持する「パワフル体操」 毎週水曜日 9:15～10:45
- ・老化を防ぐ「いきいき健康体操」 毎週水曜日 11:00～12:30
- ・しっかりサポート「楽しむ体操」 毎週金曜日 13:15～14:45
- ・健康寿命を延ばす「ゆっくり体操」 毎週金曜日 15:00～16:00

第3回くらしの豆知識

予告!

「元気な今だからこそ終活！～家族に迷惑をかけないための7つの備え～」

日 時：4月2日（火） 午前10時～

参加費：200円程度（お茶菓子付）

定 員：先着20名 <2月ごろから受付開始予定>

講 師：行政書士 藤田氏（NPO法人 はんしん高齢者暮らしの相談口）

※内容に変更が生じる場合がございます。ご了承ください。

サンライフ明石 1月・2月のギャラリー

★ふれあいギャラリー

- 1月 実用書道サークル書道展
- 2月 洋画クラブ絵画展

★体育室前ギャラリー

- ～1/15 蔭山洋子 絵手紙展
- 2/15～3/14 大山絹江&5リーブス（スケッチ展）

1月より図書室が フリースペースとなります！

図書その他、囲碁、将棋盤も常設
しています。

読書や勉強などご自由にご利用
いただけますので皆様でゆず
りあって静かに楽しくご利用く
ださい♪

サンライフ明石（明石市立中高年齢労働者福祉センター）

〒673-0041 明石市西明石南町3-1-21 ☎078-923-0770

ホームページ <http://www.nem-shiteikanri.jp/shisetsu/akashi/>

サンライフ明石便り



2019年 新春創刊号

あけましておめでとうございます。
皆さまにおかれましては、つつがなく新しい年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

さて、昨年4月の新体制スタート以降、皆さまのお教を頼りにやってみりました結果、無事に新年を迎えることができました。まことにありがとうございました。

本年は、これまでに教いただいたものを基礎とし、より良いサンライフ明石に
してまいり所存です。今後ともどうぞよろしくお願いいたします。

サンライフ明石館長 中尾

サンライフフェスティバル開催のお知らせ

今年もサンライフフェスティバルを開催します！

今回は市制施行100周年記念事業の一環として明石市長も来館予定です。

★舞台発表会 H31年2月11日（祝月）10:00～15:00

★作品展 H31年2月9日（土）～11日（祝月）
10:00～17:00（※最終日は15:00まで）

1階ロビー、体育室前ギャラリー、2階研修室にて

※2月9日（土）、10日（日）はリサイクル本交換会（2階図書館）、
2月11日（祝月）はパンやクッキーなどの販売（体育室）もあります。



（昨年の様子）

★サークル展示写真募集！★

フェスティバルに参加しないサークルさんの活動の様子をフェス
ティバル期間中パネルで展示したいと思います。

展示ご希望のサークルさんはサンライフスタッフまでお声掛け下さい。
お写真を撮影しに伺います！





利用サークルさん紹介



サンライフ明石はバラエティーに富んだサークルさんが利用されています。「サンライフ明石便り」では少しずつ利用サークルさんのご紹介をしていく予定です。今後
もご期待ください！



マイフィットネス

活動日：サンライフ明石 毎週火曜日 10：00～12：00 他
講師：大西 春美先生
連絡先：090-7358-6752

★体験随時無料！

マイフィットネス 体験記

サンライフスタッフ 橋本

11月20日に教室が始まる前に数分参加しました。
「おはようございます」と、素敵な笑顔で迎えて下さいました。
マットの上うつ伏せ寝になり、先生が私の足の土踏まずをぐっと
押ししました。筋肉がこっていますとのこと。
その後、ふくらはぎ、ふともも、お尻、腰、背中、
首、頭と揉んでもらいました。痛くもなく程よい
揉み具合！とても気持ち良かったです。先生に
腹筋を鍛えるようにと助言を頂きました。
サークルさんの雰囲気も良く、新しく入っても
すんなりと受け入れて頂けそうです。



先生からひとこと

ストレッチと固くなった体をほぐすことを中心に体操
を行っています。

生徒さん一人一人のニーズにお応えできるように常に心がけ
ています。体操の最後に2人ずつペアになり頭から足の先
までほぐし（マッサージ）をして終了となります。

終わった後の爽快感をぜひ一度体験に
いらしてください。



小倉百人一首 神戸田子の浦会

活動日：毎週日曜日 9：30～17：00

午前：小学生対象、午後：経験者対象

（近畿地区で全国大会がある時は遠征の為お休み）

講師：一般社団法人全日本かるた協会理事 こけぐち 荅口 全先生

連絡先：078-923-9886

田子の浦会を見学して感じたこと…

サンライフスタッフ 望月

午前、小学生の子たちが真剣にかかるたと向き合う姿に
感動!!

集中力や暗記力が自然と身につくのだなと感じました。
午後は有段者の部とあって静寂な空間の中に激しさ、
躍動感があり「精神統一」そして攻める！守る！
とまるでスポーツ観戦のような感覚でした。

男女、年齢問わず楽しめる競技です。



内容紹介

小学生から80歳の人たちが年代を越えて
「競技かるた」を楽しく練習しています。
人気まんが「ちはやふる」で今、ブームの
百人一首です。

先生からひとこと

「小倉百人一首」の取り札を
使った頭脳スポーツです。

★募集★

「サンライフ明石便り」で紹介させていただくサークルさんを
募集しています。活動中の写真やスタッフの体験記もあわせて掲載します
ので、紹介ご希望のサークルさんはスタッフまでお声掛け下さい。
順次、取材にお伺いさせていただきます！

また、イベントや展示会などのお知らせもございましたらできる限り
掲載させていただくのでご希望の方はスタッフまでお願いいたします。

