

5月



サンスクエア堺

サンスクだより

Monthly magazine May 2023

新緑の爽やかな季節になりました。
 いつもサンスクエア堺をご利用いただいている皆さまに、感謝の気持ちを込め
 まして、**スプリングコンサート**にご招待させていただきます。
 8組のグループの素敵な調べをお楽しみください。
 事前申込不要、入退場自由ですので、是非、ご家族、お友達と一緒に春の
 おとずれをかんじるコンサートにお越し下さい。
 皆さまのご来場をお待ちしております！



春のおとずれをかんじるコンサート

スプリングコンサート

Spring Concert



2023年5月13日（土）

10:00～16:00（開場 9:45）

観覧無料

※事前申込不要。入・退場は自由。

【お願い】

- 曲間でのご入場・ご退場をお願い致します。
- B棟でのご飲食は、お控え下さい。

♪ 日ごろのご愛顧へ感謝を込めて ♪ ♪

① 10:00～10:30	アンサンブルカンタービレ	⑤ 13:30～14:00	新金岡コールトワニー
② 10:40～11:10	山村ミュージックスクール	⑥ 14:10～14:40	ゴスペルパーティ
③ 11:20～11:50	女声合唱団 カリス	⑦ 14:50～15:20	ぶかぶか倶楽部
④ 12:00～12:30	Triangolo	⑧ 15:30～16:00	セシリア

※出演者及び出演順の変更については、あらかじめご了承下さい。

スタッフ一同

心より、ご来場お待ちしております！



サンスクエア講座が始まっています。(全部で37講座)

今月から講座開催の様子を写真でご紹介していきます。
ワンコイン (500円) 体験受講も随時募集中です。



バドミントン教室入門コース
(月曜日夜開催)

ネイティブ実践英会話初級コース (火曜日夜開催)



ヨガ教室 (土曜日午後開催)



陶芸教室 日曜日朝コース



キッズダンス教室
(水曜日夜開催)



体幹トレーニング&ストレッチ
(土曜日午後開催)



脳トレピアノ教室 (金曜日午後開催)

サンスクエア堺のサークル情報

「堺神楽」

主な活動日
毎週 水曜日 午後6時～午後8時30分
月会費：3,500円 高校生以下1,000円



初心者歓迎 見学OK
堺神楽は、大阪・堺に伝わる神話や昔話をもとに制作される新神楽
和太鼓・神楽笛などの日本伝統楽器が歌い奏で、優美で豪快に舞う

「元龍太極拳交流協会

／わいわいクラブ・S&K」

主な活動日
(毎週) 火曜日 6時～9時
(毎週) 木曜日 10時30分～12時



からだほぐしの基本レッスンから上級者の伝統太極拳まで、ひとりひとりの目的に合わせた練習が可能です。まずは、健康第一。気功と身体トレーニングを通じて、免疫力アップ!!

「陶器土器クラブ」

主な活動日
第1・第3土曜日 9時～12時
参加費：11,000円/3ヵ月分
(土・焼成代込み)



月2回ペースで活動しています。自由な発想で作陶しています。3ヵ月に1回、窯入れを行い作品が仕上がります。心穏やかに、土と対話してみませんか。

「堺きりえサークル」

主な活動日
第4 土曜日 午後2時～午後4時
会費：1700円/月



きりえの創作を楽しむ会で、全大阪きりえ連盟にも加入しています。講師：前田 尋(ひろし)

サークルに参加してみたい方、あたらしくサークルを立ち上げたい方、大歓迎です！
事務所へご相談ください。



イベントのご案内

5月



開催日	催し名称	開催時間	主催者(問合せ)
5月5日(金)	琴と尺八による ふれあいコンサート	13:30	飯塚 090-2198-9241
5月14日(日)	ピアノ発表会	13:00	西村 昌子
5月20日(土)	SHARASAGI Studio ダンス発表会	15:00	SHARASAGI Studio 090-7876-8877
5月27日(土)	スティックシアター堺 第5回 定期公演 「ありばば」	13:30	スティックシアター堺 090-8984-6935
5月28日(日)	～大正琴で奏でる～ 昭和黄金時代レコード大賞曲	13:00	津々流大正琴 藤原敦子 072-241-4852



堺 行基の会



行基さんは堺の出身です!

2023年5月28日、『総会』を開催いたします。
歴史、行基さんにご興味ある方のご参加を歓迎いたします

- ・日時：2023(令和5)年5月28日(日) 14時～16時00分(予定)
- ・場所：サンスクエア堺 2F
- ・参加費：無料
- ・当日は、当会この1年の活動報告や会計などの報告になりますが、後半の約1時間は講義(行基もしくは同時代の状況について)を行います。
※当日飛び入りでのご参加でも構いません。

広告掲載募集!

(掲載料金は無料です)



イベント案内やお友達を増やしたいなどの広告掲載コーナーを新設します。掲載を希望される方は原稿(写真)を添えて事務所まで、お申し込みください。

●当会にご興味のある方は、当会ホームページをご覧ください。(右のQRコードからアクセスできます)

<http://gyouki.jp/> 堺行基の会

検索



股関節をやわらかくすると良いことがいっぱい！

股関節は意識して柔軟しない限り柔らかくならない関節です。股関節まわりの筋肉が硬くなってしまうと、骨盤の歪みが生じやすくなり結果的に肩凝りや腰痛の原因へと影響が広がると言われています。一見、単純そうに見える股関節ストレッチも継続することによって、リンパの流れが良くなり、むくみや冷えの改善、猫背、ぽっこりお腹、巻き肩、腰痛、肩凝りなどのお悩みにも効果が期待できます。今月から簡単な股関節ストレッチをご紹介します。

その②：【膝抱えストレッチ】



ももの裏側を中心にストレッチしていきます。

1. 手脚を伸ばして仰向けに寝ます。
2. ゆっくりと片方の膝をお腹に近づけます。このとき膝を両手で抱えながらお腹に近づけましょう。呼吸を続けながら気持ち良いところまで膝をお腹に近づけていきます。
3. 膝を抱え込んだ姿勢のまま約10秒間キープします。このとき伸ばしている脚の膝が曲がってしまわないように。
4. 抱え込む膝を変えて1～3を繰り返します。左右交互に3セット繰り返しましょう。



今月のクイズ

□に共通の漢字を入れ、熟語を完成させましょう。

正
↓
矢 → □ ← 目
↑
影

小
↓
家 → □ ← 根
↑
外

快
↓
天 → □ ← 姿
↑
雲

煙
↓
仕 → □ ← 花
↑
食

伝
↓
名 → □ ← 葉
↑
靈

短
↓
不 → □ ← 袋
↑
算

答えは10日頃にホームページでもご案内します

サンスクエア堺 (堺市立勤労者総合福祉センター)

【TEL】072-222-3561 【FAX】072-222-8522

〒590-0014 大阪府堺市堺区田出井町2-1 ホームページはこちらから→



お申込み
お問合せ



LINE@ 公式アカウント開設しました！

←←← イベント情報やお得なクーポンなどを定期的に配信いたします。