

# かわら版 12月

1年が経つのはあっという間ですね。今年ももう終わり。みなさまにとって、良い一年でしたでしょうか？

今回は コミプラの自主事業、12月のイベント を紹介します。

## 10月の自主事業

### シニアヨガ講座 (全3回)

・コミプラでヨガ教室を開いている先生を講師にお迎えして、腰に不安のある方も無理なく参加できる。椅子を使ったヨガ講座を行いました。

- ・1回目 10/17 — [姿勢改善]
- ・2回目 10/24 — [脚力強化]
- ・3回目 10/31 — [体幹強化]

全身骨格模型を使っての体の仕組みの説明から始まり、座って手を伸ばしたり立って体を伸ばしたり。講座終了後には、みなさんの背筋がピンと伸びていて、とても美しかったです。



### シニアヨガとは？

・60歳以上のシニア世代を対象にヨガを通して日常生活に役立つ筋力を強化し、「最期まで自分の足を」をモットーに、健康寿命を促進し、生活の質の向上を目指します。



[講座の様子の①]



[講座の様子の②]

## 2022年の自主事業

1/5 書き初め

2/1 ~ 3/31 当日割

3/6 スモッキング

4/10 iPhone 塾

4/27, 5/11 ~ 7/27 しろい楽トレ体操

6/5 己書体験講座

6/19 フラワーアレンジメント講座

8/20 ポリマーグレイ講座

10/17 10/24 10/31 シニアヨガ講座

10/24 ~ 10/31 ハロウィンイベント

12/11 (予定) アロマ講座

12/12 (予定) ジュニアスポーツストレッチ講座

12/24 (予定) クリスマスイベント

たくさんのお参加ありがとうございました

2022年もねばねばネバーギブアップ



[己書講座]



[スモッキング講座]



[ポリマーグレイ講座]

## 2022年の振り返り

今年は大雪もありました。たくさんの方にご利用して頂いた年になりました。初めて来館される方も新しく活動をスタートされる方も多く、自主事業からサークル化することになった活動もあり、コミプラもより明るい場所になってきたように感じます。また、以前に比べて利用制限も緩和してきており、4月から「かわら版」を見ながらお話しされている姿や他の団体さんとも交流している姿を見ることができ、よりコミニティセンターらしくなりました。

嬉しく思っています。

市内には他にも施設があります。

### コミプラはコミプラらしく

地域のみなさんが気軽に利用できるそんなセンターを目指していきます。

素敵な雰囲気なのはみなさんのおかげです!!!

お花を飾って下さったり、作品展示だたり、いつもありがとうございます。

これからもよろしくお願ひします!!

サンタさんへお手紙届けよう



12/1(木) ~ 12/15(木) PM 17:00  
サンタさんポスト  
に入れてね!!

コミプラクリスマス



12/24(土) a.m. 9:00 ~ 12:00 (注) 雨天中止  
Yukiさんによる  
「パフォーマンスショー」や  
「体験会」もあります。  
\*午前部限定\*  
小学生以下のお子様  
先着300名様に  
おかしがもらえるよー

12/24(土)  
サンタさんから  
お返事が届くよ~♪

・a.m. 10:00 ~ 1時間位  
『大道芸体験会』  
・a.m. 11:30 ~ 30分位  
『パフォーマンスショー』

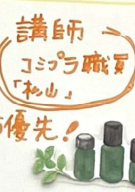
マスク  
忘れないでねへ

P.m. 14:00 ~ 15:00  
＜午後の部＞  
サンタさん&あしながさん  
グリーンイベント

午前中は駐車場での  
パフォーマンス及び体験会  
となるため駐車場を封鎖し封!!

アロマオイルで作るハンドクリーム

12/11(日) a.m. 10:00 ~ 11:00 講師  
参加費 ⇒ 500円  
対象者 ⇒ 市内在住・在勤・在学の方優先!  
参加者 ⇒ 8名(先着順)



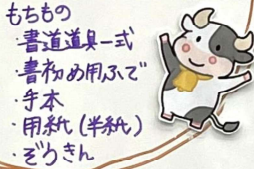
ジュニア  
スポーツストリート講座

12/12(月) P.m. 19:00 ~ 20:00  
参加費 ⇒ 大人 1500円 高校生以下 1000円  
対象者 ⇒ 市内在住・在学・在勤の方  
参加人数 ⇒ 10名

書初め教室 <12/15受付開始>

1/5(木)  
① a.m. 10:00 ~ 10:45  
② a.m. 11:00 ~ 11:45  
対象者 ⇒ 市内在住の小中学生  
定員 ⇒ 各回8名(先着順)

窓口もしくは  
電話(047-497-5771)にて承ります。



予告  
マスコットのふぐちゃんのお名前も大募集!!!

ふぐ田って表れつけましようか?  
いや、大丈夫です。  
モトカワイイのを募集します!!!

アイデア大募集

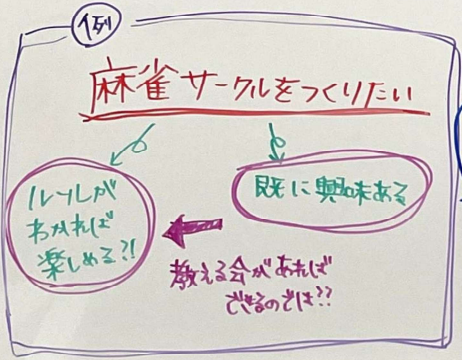
コミプラでは、  
「こういうイベントをやりたい」  
「サークルメンバーを募集したい」  
「特技をいかして講座をしたい」 など  
常にいろんなアイデアを募集しています!!

《過去開催例》

- ・ダンスの体験会  
→ メンバーが増加
- ・己書の体験講座  
→ サークル化 & 師範誕生
- ・写真の展示
- ・ハンドメイド講座
- ・ヨガの体験

講師は資格不問!!

自分の好きなことを得意なことを  
誰かに伝えたい。  
役立てたい。  
その気持ちがあればOKです!!



まずは  
ご相談下さい!!!