



新年度にあたり

陽春の候、市民の皆さまには益々ご清栄のこととお慶び申し上げます。当館事業につきましては、平素よりご支援、ご協力を賜り心より御礼申し上げます。おかげ様で、昨年度は述べ1万人弱の方に当館をご利用いただきました。今年度も、地域に密着した人権のコミュニティーセンターとして、多くの皆さまにご来館いただけるよう職員一丸となって取り組んでまいりますので、本年度も、どうぞよろしくお願いいたします。
光陽館職員一同

光陽館教養講座開催のご案内

『おとなの折り紙教室』

日本伝統の折り紙技術が学べる、大人のための奥深い折り紙教室です。基礎の折り鶴から縁起物の寿鶴まで、いろいろな作品を作ります。折り紙で、暮らしに彩を添えてみませんか。細かい指先の作業は、脳を活性化させる効果があり、脳トレに最適です!!

①5/9、②6/13、③7/11、④8/1、⑤9/12

10:00~正午 (金曜日 全5回)

【講師】久保庭 多恵 先生

【材料費】1,000円

【定員】8名



『ボイトレ教室』

最近、大きな声を出しましたか? 声を出すことは、ストレス発散やリラックス効果があります。さらに血行がよくなり、免疫力がアップします。まずは、発声や呼吸法、喉の使い方などを学び、声を出してみましょう。

①5/15、②6/5、③7/3、④8/7、⑤9/4

10:00~11:30 (木曜日 全5回)

【講師】横山 ナオ 先生

【定員】10名



『男性ヨガ教室』

体がガチガチに固まっている方、ヨガはじめての方、大歓迎です。是非、光陽館の男性ヨガにご参加ください。適度な運動で健康促進! 男性の方も、ヨガで心も体もリフレッシュしてみませんか。一年を通して行います。

5/28~3/25 (第2,4水曜日 全21回)

※詳細日程は、申込み時にお知らせします。

13:00~14:30

【講師】寺見 佳奈 先生

【定員】15名



『ノリノリ♪ダンス教室』

元スクールメイツの先生による、「大人のダンス教室」の第二弾!! 簡単な振り付けで、気持ちよくノリノリの曲が踊れます。曲を聴きながらリズムにのって体を動かし、運動不足を解消しましょう。

①5/23、②6/20、③7/18、④8/22、⑤9/19

10:00~11:30 (金曜日 全5回)

【講師】布施川 純子 先生

【定員】15名



講座申込み開始日

4/25(金)8時半~

直接ご来館ください。

受付時間 8:30~17:00
(休館日 土日・祝祭日)

- ◆受講料は無料(ただし材料費は実費負担)で、市内在住の方なら、どなたでも受講できます。お一人でもお気軽にご参加ください。
- ◆申込みは、講座申込み開始日より先着順とし、定員になり次第締め切らせていただきます。
- ◆電話仮予約は、4/28(月)からとなります。
- ◆申込み・予約はご本人、またはご家族のみとさせていただきます。
- ◆材料費は、申込み時にお支払いください。

<光陽館自主サークル> メンバー募集しています!!

お気軽に、見学・体験してみませんか?
お問い合わせは光陽館まで。会費が必要です。

TEL 382-5898

サークル名	内容	募集人数	開催日時	
プラナ	ヨガ	2	毎週月曜	11:15~12:15
サマーディ	ヨーガ療法をとり入れ、健やかで しなやかな身体とココロを目指す	2	毎月3回土曜 (変則)	14:40~16:50
TOMO	ピラティス	若干名	毎週水曜	9:40~10:50
リーフ	ストレッチ	2	毎週水曜	11:00~12:00
コンディショニングクラブ	身体調整運動	2	毎月第1日曜	10:00~12:00
光陽フィットネスライフ	フィットネス	2	毎月第2火曜	13:45~15:45
西毛筋トレクラブ	やさしい筋力トレーニング・無料	若干名	毎週土曜	10:00~11:00
カパルア	フラダンス	5	毎月第1木曜 毎月2,4木曜	13:00~14:30 15:20~16:20
コロハ,オハナ	親子フラダンス、子どもだけでもどうぞ	5, 5	毎月第1,2,4木曜	16:30~18:30
ホアロハ	ウクレレ	若干名	毎月第1,3金曜	13:30~15:30
光陽カラオケ教室	新しい演歌を習う	10	毎月第1,3火曜	10:00~11:45
光陽ゴスペルクワイヤ	ゴスペル	若干名	毎月第1,3火曜	13:30~15:30
さくら貝	童謡・唱歌、わらべ歌、流行の歌を歌う	7~8	毎月第4金曜	13:30~15:30
絵手紙愛好会	絵手紙	4~5	毎月第4火曜	13:30~15:30
フレンズ	英語の話せない方大歓迎	5	毎月第1,3水曜	10:00~11:30
おまけのパンダ	求む!! ベースギター、カホン	2	第1,3木曜	9:00~11:00

<スプリングフェスティバルご報告>

2月8日(土)、安中市文化センターでスプリングフェスティバルが開催されました。光陽館からは、「光陽書道会」が作品展示で、「光陽ゴスペルクワイヤ」が舞台発表で参加しました。両サークルとも、光陽館の主催事業として開催した後、サークルを立ち上げて10年以上活動を続けられています。これから先のご活躍も、ずっと応援しています。



書道教室の様子

♪受けるよりもオ～
与えること
喜びと
できますようにイッ

「ともに生きるために」より



<2年目のツクラメン>

今年、光陽館では2年目のツクラメンが咲きました。ツクラメンは多年草のため、夏を超し、適切な管理を行えば、2年目以降も花を楽しめます。今回咲いたツクラメンは、土を替えたり、休眠させたりといった特別なことは何もみませんでした。なぜ、こんなに咲いたのでしょうか。たまたま環境がよかったのかもしれませんが、日々ただ心を込めてお世話をしました。そして、出てきた小さなつぼみがかわいくて、花が咲くのを心待ちにしました。

ピンク色のかわい
ツクラメンの開花は、
この冬のともうれしい
出来事でした。

光陽館では、これからも
心を込めて、市民の皆さまを
お迎えできるよう務めて
まいります。

