

# 子育て

## マタニティヨガ

大竹会館 ☎32226

お腹の中の赤ちゃんと一緒に  
にヨガの呼吸法でゆっくり体  
を動かしましょう。

とき 10月20日(月)  
10時～12時

ところ 大竹会館

対象 安定期に入った健康  
な妊婦さん(夫婦可)

講師 原田茂美さん(ヨガ講師)

定員 10人

持参品 バスタオル2枚、タ  
オル2枚、動きやすい服装

申し込み

前日までに大竹会館へ。

## 親子の絆づくり講座 赤ちゃんがきた

栄公民館 ☎36688

0歳時期に育まれる心の安  
定根は子どもにとって親が与  
えられる一生の宝物です。初  
めてお母さんになったあなた  
親子の絆づくりプログラムを

# 講座

## 地域シン

## 学びのカフェ10月

## 地元発信！今活躍

## 中の篠原さんの講演

## 企画の立て方と

## コンテンツとは何か

玖波公民館 ☎7084

まちを元気にするための話で  
す。皆で楽しい企画の立て方を  
分かりやすく学びましょう。ラ  
フなカフェ形式で行います。

とき 10月25日(土)

ところ 玖波公民館

講師 篠原良一郎さん(映  
像作家 大竹市出身)

申し込み

10月2日(木)から直接または電  
話で玖波公民館へ。

## 講師紹介

篠原良一郎

映像クリエイター。広島を拠  
点に活動。大学卒業後中国地  
方を中心にビデオカメラマン、  
映像クリエイターとして活動を  
開始。

## 受講者募集 毎月1回定期講座

講座名・内容	とき	ところ	対象
『いきいき健康講座』 なつかしい歌を歌ったり、 脳トレゲームをしたりして心と体を鍛えましょう。	第3木曜日(10月16日) 13時30分～15時30分	小方公民館 ☎576249	18歳以上の方
『エクササイズウォーキング』 腰痛や肩こりなど を予防、改善する運動方法を指導します。	第4土曜日(10月25日) 13時30分～14時30分		
『手芸講座』(初心者向け) クラフトテープを使って素敵なかごや小物を作ります。	第2土曜日(10月11日) 13時～16時		
『手芸講座』(上級者向け) クラフトテープを使って網代編みに挑戦します。	第3土曜日(10月18日) 13時～15時		

※ 詳しくは小方公民館へ。

# 市文化祭

問い合わせ

生涯学習課 ☎58000

芸術の秋を飾る祭典「平成26年度大竹市文化祭」が、次  
の日程で行われます。お誘い合わせの上、お越しく下さい。  
皆さまのご来場をお待ちしています。

行事名	とき	ところ
華展	10月25日(土)～26日(日) 10時～17時	ギャラリーおおたけ
美術展	10月31日(金)～11月3日(月・祝) 10時～17時	総合市民会館
盆栽展	11月1日(土)～3日(月・祝) 9時～17時	
工芸展	11月1日(土)～3日(月・祝) 10時～17時	
茶会	11月3日(月・祝) 10時～16時	
川柳大会	11月16日(日) 10時～16時	エスポワール
短歌大会	11月9日(日) 13時～17時	
芸能の祭典 (吟詠詩舞、大正琴、謡曲、民謡、 民舞、邦楽、合唱、洋舞)	11月24日(月・休) 10時～16時30分	アゼリアホール

※ 華展、美術展、盆栽展、工芸展の最終日は16時までです。

## あなたの美しさ、 内から外から

小方公民館 ☎576249

女性にとって「美容」は気  
になるところです。しかし高  
級化粧品を使っても、体内  
(腸内環境)が乱れていると  
肌のトラブルのもととなり、  
美しさは半減してしまいます。  
そこで腸内環境を整えること  
が外見の美しさにつながるこ  
とをお話し、お肌のお手入れ  
などの説明をします。

とき 10月21日(火)

ところ 小方公民館

対象 18歳以上の方

講師 大矢聖子さん(ヤク  
ルト管理栄養士)

定員 30人(申込順)

申し込み

前日までに小方公民館へ。

## 体育の日 無料開放

総合市民会館 ☎36677

「体育の日」に総合体育館を  
無料開放します。

とき 10月13日(月)

ところ 総合体育館

体験講座コーナー

健康体操

とき 10時30分～12時

講師 柳田光子さん

ボクササイズ講座

とき 10時～11時30分

講師 大竹市ボクシング協会

ピラティス講座

とき 13時～14時

講師 岡野香苗さん

健康エアロ体操講座

とき 13時～14時

講師 榎浩子さん

定員 各講座20人

申し込み 10月1日(木)から総  
合市民会館へ。当日参加もでき

## 大竹一番を決めるコーナー (ニュースポーツなど)

カローリング・ストラックアウ  
ト・バトミントンターゲット・ス  
ナッグゴルフ。指導はスポーツ  
推進委員が行います。

対戦者

中本篤子(元全日本卓球選  
手権女子ダブルス準優勝)

卓球アスリートに挑戦コーナー

とき 10時～11時、13時～14時

対戦者

中本篤子(元全日本卓球選  
手権女子ダブルス準優勝)

体力年齢診断コーナー

とき 10時～12時、13時～15時

対戦者

握力、長座体前屈、上体お  
こしなどから体力年齢を診断し  
ます。(10時～11時30分、13時  
～15時30分)

開放コーナー

卓球(軽運動室)・トレーニ  
ング室 9時～17時

軽運動室は、1グループ1時  
間程度で譲り合ってください。  
ください。

トレーニング室は、利用証が  
必要です。