

公民館報 この公民館報は、住民によって編集されています。

そうぶだい

相武台公民館は、**創立50周年**をむかえました。

第**229**号
発行日：2024年9月30日
公民館区内人口：18,897人
世帯数：10,387(P6.9.1現在)

HP：https://www.sagamihara-kouminkan.jp/soubudai-k/

Oct.25.Fri

ズンバでみんなHAPPYになろう

ZUMBA®インストラクター
高橋 真喜先生



高橋 真喜先生 / プロフィール：2012年からZUMBA®fitnessインストラクターとして指導をスタート。笑顔あふれるレッスンでフィットネスクラブや専門学校、キッズクラスまで幅広い年代から支持されている。また、ダイエットサポートアプリFiNCのアンバサダーとしても活躍中。



HAPPY

誰でも楽しめます!

インストラクターの動きを真似て身体を動かすZUMBA®は、動きを感じるダンスプログラムとは違い、その一瞬一瞬を楽しむことができ、まるでパーティーにいるような感覚で、年齢・性別問わずどなたでも楽しめるプログラムです。



MUSIC

音楽

ラテンを中心とした世界中の音楽を使用してレッスンをを行います! 踊りながら音楽を楽しめるのもZUMBA®の魅力の一つです。

10月4日(金)から募集開始 **ズンバで心と身体を元気に** ~楽しい音楽に乗って、ダンス&フィットネス~

【開催日時】10月25日(金) 午前10:30~11:30
【会場】相武台公民館 3階多目的室・保育室 【定員】おおむね3歳までのお子さんとその保護者10組
【参加費】無料 【持ち物】飲み物、タオル、動きやすい服装でお越しください ※保育有り
【申込み】10月4日(金)から窓口またはお電話で(先着順) ※小さいお子さんは保育部が見守ります

i 画伯の視点



あ と が き

今年の暑さは本当に大変でした。買い物に行くのも頭がクラクラしてしまうくらいでした。わんちゃんのお散歩してる人達も朝早く、夕方遅くなど日中は避けて散歩してるかんじ。夏の疲れを引きずらないよう、たくさん食べて体力回復しましょう! (か)

11月17日(日)

相武台公民館文化事業 趣味の講座

10月12日(土)から募集開始!

お手軽な食材で食を学ぶ

料理教室

チキンソテー
~きのこクリームグラタンソース 秋の香りを添えて~

【講師】宗安 勝正氏
元ホテル料理人。料理のコツや旬の食材の豆知識を交えた 簡単・楽しい料理実習です

【日時】11月17日(日) 午前10時~正午

【会場】公民館2階 料理実習室

【参加費】800円(材料費など)

【持ち物】エプロン、三角巾、マスク

【定員】20名(先着順) ※定員になり次第受付終了

【申込み】10月12日(土)~11月8日(金)
相武台公民館窓口にて、参加費を添えてお申込みください。
(月曜日、祝日の翌日を除く午前9時~午後5時)



※保育(事前申込制先着5名)を希望の方は、一週間前までに公民館へご連絡ください。

募集中

ファミリーバドミントン体験教室

10月27日(日)
11月17日(日)

当日直接会場へ

時間/両日共に午前10時~正午
会場/そあら体育館 対象/小学生から大人まで
定員/25名(先着順)
持ち物/飲みもの、タオル、体育館履き



募集中

第29回 小学生スポーツ大会 ティーボール教室

11月3日(日・祝)



特別コーチ/元プロ野球選手 田野倉 利男氏
日時/11月3日(日・祝) 午前9時~午後2時
会場/そあらグラウンド
定員/館区内の小学生50名(保護者同伴でどうぞ!)
参加費/無料
申込み/10月5日(土)~公民館窓口または電話で(定員になり次第終了)
※延期のお知らせは、前日の午後5時以降の公民館Facebookでご確認ください。
持ち物/飲み物、お弁当、タオル、帽子、グローブ(お持ちの方)、当日は運動できる服装で来てください。

申込み不要

よみかかせのもり

10月11日(金)
11月8日(金)
12月13日(金)

当日直接会場へ

時間/午前10時~11時30分
会場/公民館3階和室
主催/相模原おやこ劇場 新武ブロック

申込み不要

相模原市民吹奏楽団 公開練習

10月12日(土)
11月1日(金)

当日直接会場へ



練習を見学すると、曲の内容が理解でき、本番がもっと楽しくなります!!

是非、見学にきませんか? 申し込み不要で無料です。公開練習日は地域情報「相武台情報」または、公民館にお問合せください。

日時/10月12日(土) 11月1日(金) 両日共に午後7時から
会場/公民館2階大会議室

子育てママ応援事業「ヨガ」

10月中旬募集予定

- ご感想やご意見・アイデア・地域のおもしろ情報をお寄せください。
- 掲載内容や上記事業のお問い合わせ・お申し込みは ☎ 046-256-3700 まで 受付時間/午前9時~午後5時(月曜日、休日の翌日を除く)
- 公民館 HP もぜひご覧ください。 https://www.sagamihara-kouminkan.jp/soubudai-k/
- Facebook @soubudaik



令和6年7月28日(日)

鈴虫をお分けします



今年も、川崎ご夫妻の御厚意により、鈴虫の無料配布を行いました。家族、親子の大切なふれあいの機会になっていました。配布された鈴虫はお盆の頃には成虫になり、キレイな音色を響かせてくれました。20年近く続けていただいた鈴虫配布は、今年が最後になるということです。川崎さん、長い間本当にありがとうございました。



ありがとうございました

ハートの葉っぱどこ〜??



もえぎの里は相武台の自然がいっぱい

令和6年8月17日(土)

昆虫と植物の講座

台風が心配でしたが、当日は朝から晴天!無事もえぎの里の自然観察からスタート♪
宮嶋先生の楽しくわかりやすい解説で、もえぎの里で子どもも大人も夢中になってハートの葉っぱ探し。自然に触れた後は、相武台公民館で、昆虫標本や写真を見ながら昆虫の不思議と自然の大切さについて学びました。



大会議室では、宮嶋先生のたくさんの貴重な昆虫標本コレクションと写真等を展示させていただきました。

令和6年8月23日(金)

親子で迷路であそぼ!

講師 mamaMary さんの考えた4つのコーナー。スタンプラリー迷路、ダンボールつみ、ふうせんテント、ベビーコーナーで各自好きなように思いっきり遊びました。帰る時には、手作りおもちゃのプレゼントもありました。

当日はこんな感じ



あっ こっちじゃまた戻っちゃう



スタンプラリー迷路



ふうせんテント

令和6年8月24日(土)

夏休み子ども料理教室

「スパイスからつくる簡単カレーと寒天デザートをつくろう!」

コロナ禍を経て、青少年部としては久しぶりの料理教室を開催。今回の料理教室は募集開始早々に定員に達しました。

作り始めは、スパイスからつくるカレーに「知っているカレーじゃない」、「これでカレーができるの?」などの声もありましたが、カレーと寒天デザートを作り終え、みんなで一緒に食べたときには、「おいしい!」「家でもつくりたい!」など大好評でした。

後日回答いただいた保護者アンケートからは、早速家でカレーを作ってくれた、などの声もあり、大成功の料理教室になりました。



美味しくできました!

7月から9月までのイベント*のご報告
*まだ紹介できない多くのイベントがあります。詳しくは公民館HPをご覧ください。



1個目のスタンプもらったよ!



もっと高くこの箱をのせて...