

第350号

2025年1月

# 梅の香

発行  
城陽市青谷コミュニティセンター  
運営委員会  
TEL 0774-53-8273  
FAX 0774-56-6042

## 謹賀新年

明けましておめでとございます  
本年もどうぞよろしくお願  
い申し上げます

令和七年 元旦

青谷コミュニティセンター  
運営委員・専門委員・職員一同



### ストレッチポールを使って身体を正しましょう ～体感しよう！身体の歪みを整えるだけでスッキリします～

日時：2月7日（金）10:00～11:00  
講師：伊東香順氏  
定員：先着8人 参加無料  
持ち物：あればヨガマット・ストレッチポール（貸出可）  
動きやすい服装、飲み物

申込 1月23日（木）10:00から電話か来館



### ごゆるいとシネマを『ロストケア』

日時：2月9日（日）13:30～15:30  
定員：先着20人 大人対象 参加無料  
申込 1月25日（土）10:00から電話か来館

（出演）松山ケンイチ、長澤まさみ、柄本明 他  
高齢化社会における介護問題がテーマ。介護士として高齢者を連続殺害した彼とその彼と対峙する検事が介護現場の現実に向き合い事件の真相を追う。



### カラダ整う春待ちおやじストレッチ ～ゆるやかメンテナンスしませんか～

日時：2月18日（火）10:00～11:30  
講師：松本行紀氏  
定員：先着12人 ※男性限定 参加無料  
持ち物：上履き、あればヨガマット  
※腰痛・ヒザ痛・車イスでも参加可



申込 2月4日（火）10:00から電話か来館

### 筋力トレーニング『身体ぽかぽかストレッチ体操』

日時：2月27日（木）10:00～11:00  
講師：京都テルサフィットネスクラブ  
定員：先着12人 参加無料  
持ち物：飲み物、タオル



申込 2月13日（木）10:00から電話か来館

①～⑤全て  
参加無料

### プラムキッズ 制作『おひな様作り』

日時：2月6日（木）10:00受付 10:30～11:30  
場所：青谷コミセン3階集会室  
共催：青谷地区民生児童委員協議会、青谷コミュニティセンター  
★詳細はチラシをご覧ください。問合せ sms.tel 西裕司 070-8362-1644

### ①アクティブシニアのダンスワークアウト ～馴染みの曲でストレッチ&ステップ～

日時：2月5日（水）10:00～11:00  
講師：せいぞう氏  
定員なし ※50歳以上 申込不要  
持ち物：上靴、お茶、タオル、運動できる服装

### ③みんなの歌ひろば ～芽生えのうた～

日時：2月19日（水）13:30～15:00  
講師：葭村洋平氏、廣瀬友瞳氏  
定員なし（30人程度） 申込不要

### ④みんなの将棋ひろば

日時：2月22日（土）13:30～15:30  
申込不要 定員なし（8～10人程度）  
囲碁もあります！  
どなたでも参加可能です



### ②ストレス解消音楽療法

～ステキな音楽に包まれて、リラクゼーションタイム～

日時：2月18日（火）13:30～14:30  
講師：音楽療法士 石角朋美氏  
定員：先着12人 持ち物：飲み物



申込 2月6日（木）10:00から電話か来館

### ⑤幼児運動教室

～マット、鉄棒、トランポリンなど～

日時：2月26日（水）10:00～11:00  
講師：深見智洋氏  
定員：先着親子8組（1歳～未就園児対象）  
持ち物：水筒、動きやすい服装



申込 2月16日（日）10:00から電話か来館