



いのっこ



みんな集まれ!

第21回

いのっこ 集

2023年11月 11日(土)・12日(日)

・ステージ発表 2階 多目的ホール

・作品展示 各階 ギャラリー

・バルーンアート
正面玄関

・たそがれコンサート
深まる秋
至高のジャズに
酔いしれて
11日(土) 19時~20時
入場 500円

【活動報告】

第21回 いのっこピースフェスタ 2023

8/26 主催：子育て・共生部会、くらし・情報部会、高齢者・障がい者支援部会



三線の演奏や、「火垂るの墓」の朗読劇、ヒロシマ高校生の原爆の絵の展示、世界から争いがなくなることを願って今年も「いのっこピースフェスタ」が開催されました。

いのっこアイアイひろば

8/7 主催：子育て・共生部会



今回は12組と予想以上の親子の参加でした。広いホールで遊んだり、静かに話を聞いたり、子供たちはとても楽しそうでした。

笑いヨガ講習会

8/23 主催：高齢者・障がい者支援部会
講師：竹村 聖さん



「笑い」は免疫力アップの源。笑う事の楽しさを学びました。

子育て・孫育て・そして自分育て

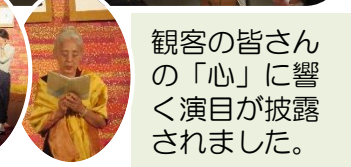
8/25 主催：健康づくり・スポーツ部会
講師：中谷 敬子さん



教育に携わってこられた中谷先生が、これからの生き方の参考、刺激になる話をたくさんしてくださいました。

第19回 朗読・葉月

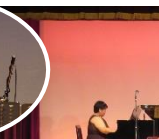
8/25 主催：文化活動部会
朗読工房(いのこ教室)



観客の皆さんの「心」に響く演目が披露されました。

第23回 アフタヌーンコンサート ～ 女声コーラスと鍵盤ハーモニカ ～

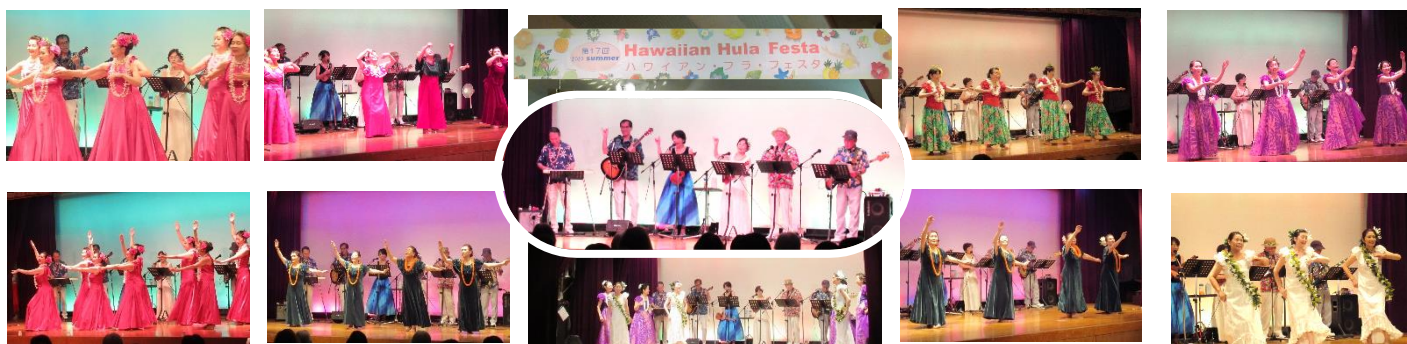
8/27 出演：アンサンブル・ステッラ&リード 隈本 跋子さん 隈本 義子さん



コーラスでは唱歌のメドレーで「ふるさとの四季」を感じ、夏らしい曲などで鍵盤ハーモニカの魅力を堪能しました。

第17回 ハワイアン・フラ・フェスタ

8/6 出演：レイナニフラスタジオ、StudioPUANANI、サークルハイビスカス、フラスタジオVIVI 演奏：フラブリーズ



コミセン真夏の祭典が今年も華やかに開催され、会場に爽やかな風が吹き抜けました。

【これからの講座 イベントのお知らせ】

講座イベント	開催日時	定員 費用	申込み	講師・出演
第25回 アフタヌーンコンサート ジャズコンボ ～ 心に響く 実りの秋のジャズコンサート ～	10/22(日) 14:00～15:00	100人 無料	10/1(日)～ 電話または 窓口へ	出演：ツッチピアノトリオ with 林 けいこ
山田村と伊射奈岐神社の歴史 ～ 千里ニュータウン、大阪万博と共に 発展した歴史を振り返る ～	10/24(火) 10:00～12:00	30人 無料	10/1(日)～ 電話または 窓口へ	主催：くらし情報部会 講師：山田伊射奈岐神社 神主 (開催場所：山田伊射奈岐神社)
第21回 いのっこ祭 たそがれコンサート ～ 深まる秋 至高のジャズに酔いしれて ～	11/11(土) 19:00～20:00	100人 500円	10/10(火)～ 電話または 窓口へ	出演：ロアナシーフラ (Vo) と 河村孝彦カルテット
プリザーブドフラワーアレンジ ～ Xmasを華やかに彩る フラワーアレンジを作しましょう ～	11/15(水) 10:00～12:00	25人 3500円	10/20(金)～ 電話または 窓口へ	講師：多田 広美 さん (プリザーブドフラワー教室 Story 主宰)
クリスマス寄せ植え講座 ～ 英国式寄せ植えの独特なデザインと 優雅な表現方法を体験 ～	11/16(木) 10:00～12:00	16人 2500円	往復はがき 11/2(木) 必着 多数抽選	講師：光村 庄司 さん (フローリストローズグローブ代表)
きらきらキッズクラブ ～ 食を媒体とし、五感を育て、 生きる力を育てる ～	11/18・12/16 (各土) 10:00～13:00	16人 1500円	往復はがき 11/6(月) 必着 多数抽選	講師：吹田地区栄養士会 「さんくらぶ」

【ギャラリーいのっこ】

亥の子谷デイ作品展

10/2(月)～10/14(土)
於：3Fギャラリー

■ 亥の子谷デイサービスセンター ■



第25回写真展

10/21(土)～10/29(日)
於：2F・3Fギャラリー

■ ホット・フォトクラブ ■

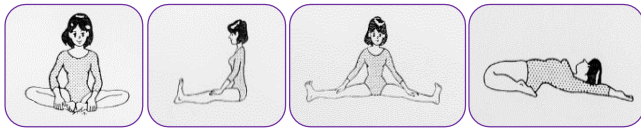
真向法体操

ひら えみ こ
平 恵美子 さん

真向法体操の講師としてご活躍で、公益社団法人真向法協会の最高位10段の資格をお持ちの平恵美子さん
と、いつも奥様のサポートをされている軍二さんにお話を伺いました。

真向法体操とは

皆さん、元気に一日動けますか？
真向法体操は4つの動作からなり、股関節や筋肉を柔軟にし全身の血行を良くして、健康を維持する体操です。肩こりや腰痛予防にも効果があります。



始めてみたら・・・

一日5分もあれば実践出来るので、忙しい現代人にうけているようです。
加齢とともに股関節の動きが悪くなり、お年寄りは歩幅が狭くなりますが、関節が柔らかくなるので大股でサッサと歩けるようになります。私もこの体操を続けて30年以上になりますが、気が付けば冷え性がなくなり、整骨院通いが皆無になりました！

受講を考えている方へ



真向法体操は特別な道具も必要なく子どもから大人、年齢や性別・体力に関係なく、どなたでもどこでも（畳1枚のスペースがあればOK）座って出来る体操を、クラスの皆さんでいつも楽しくやっています。

真向法のポイント

1. 無理をせず、できる範囲から少しづつ
2. 体を前に倒すときは息を吐いてリラックス
3. 一動作・一呼吸を意識して、ゆっくりと
4. 股関節を中心に体を倒す
5. 上体を倒すときは、背筋を伸ばして
6. 各動作を10回づつ3度繰り返す

大切なことは、無理せず続けることです。アンチエイジングで、精神や肉体の老化速度を少しでも遅らせてみませんか？

《 施設の使用料金表 》

施設の名称	定員	午前	午後	夜間
	(人)	9時～12時	13時～17時	18時～22時
会議室	38	1500円	2000円	2000円
料理実習室	20	1400円	1900円	1900円
和室(1)	30	600円	800円	800円
和室(2)	24	500円	700円	700円
創作室	16	900円	1200円	1200円
音楽室	26	1100円	1500円	1500円
多目的ホール (舞台使用時)	椅子席 210席	5200円	7000円	7000円
多目的ホール (舞台使用無)	机席 132席	3700円	4900円	4900円
お部屋の空室情報はホームページでご確認下さい				

～ 10月の講座・イベント～

2日(月)	いのっこアイアイひろば
3日(火)	大正琴体験講座
4日(水)	真向法体操
11日(水)	初心者向けヨガ講座
12日(木)	銭太鼓体験講座
14日(土)	うたごえ広場
16日(月)	プロから教わるコーヒー講座
21日(土)	きらきらキッズクラブ
22日(日)	第25回 アフタヌーンコンサート
24日(火)	山田村と伊射奈岐神社の歴史

～ 休館日のお知らせ 10/10(火)～

【当コミセンは、全館Wi-Fiを完備しております】

いのっこ 第274号 2023年10月1日（センターは阪急バス亥子谷停留所下車すぐ、亥の子谷公園北隣りです。）

発行：吹田市立亥の子谷コミュニティセンター（☎565-0824 山田西1-26-20 ☎6878-3155 FAX4864-8550）

編集：亥の子谷コミュニティ協議会 ホームページ <http://www.inokko.jp>

「いのっこ」は、東山田・西山田・南山田・北山田・山一・山三・山五・五月が丘の8地域のコミュニティ情報誌です。

