

蘇我コミだより

発行：指定管理者 FunSpace・オーチャー共同事業体 蘇我コミュニティセンター
〒260-0834 千葉市中央区今井 1-14-43 Tel.043-264-8331 Fax043-265-2796

NO.15



～開催済みイベントのご報告～



5月4日(祝・水)1階ロビーにて、「手作り甲冑着付け体験会」を開催いたしました。当館で「手作り甲冑教室」の講師としても活動されている手作り甲冑 匠の会の拝野先生、川出先生、田村先生にご協力いただきました。迫力満点な甲冑は、なんと材料は布や紙など身近なもので作られています！着付け体験に参加してくれた方々もびっくり！新型コロナウイルスの影響もあり、しばらく開催出来ていませんでしたが、今年はたくさんの方にご参加いただくことが出来ました。自分だけの手作り甲冑を作ってみたい！甲冑作りに興味がある！当館主催の「手作り甲冑教室」は参加を募集しています。詳細は裏面へ！

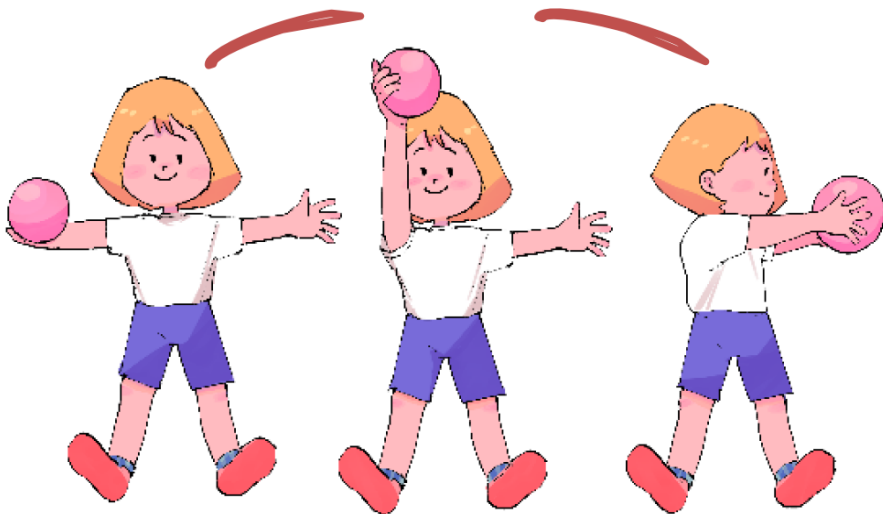
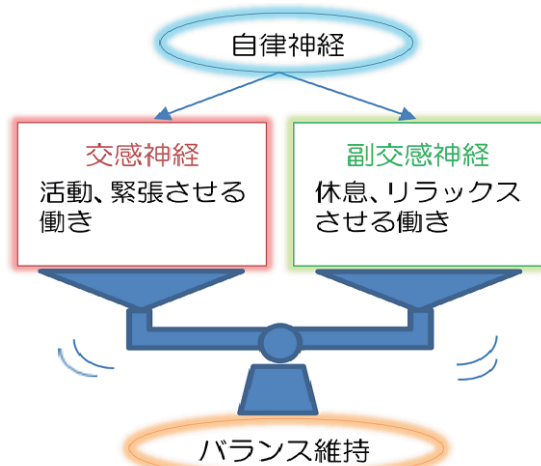
おうちで出来る
春のストレス解消！

自律神経を整えるストレッチ

by トレーニング室トレーナー

自律神経と筋肉の関係

ストレスは筋肉を硬くします。すると自律神経が乱れ、交感神経が優位になり、脳は緊張状態だと錯覚します。ココロとカラダもダウンしてしまい、疲労感や血行不良を招く恐れも…副交感神経を優位にする部位、背中や体側を伸ばしていきましょう。



ポイント

左右交互に 10回
5秒かけてゆっくり
息を吐きながら
ボールを送りましょう。

右手にボールをつかんで仰向けになり
両手両足を広げます

右手のひじを伸ばしたまま
半円を描くように
送ります

両足は床につけたまま
体幹を捻ってボールを
左手に乗せます

肩甲骨、背骨、肋骨の伸びを感じながら、背中や体側の柔軟性をつけていくと、自然に自律神経の方も整っていきます。カラダを捻る際は、無理をせず呼吸をしながらゆっくりと行ってください。

イベントのご案内

パパママ応援デー子育てのわ



2022年5月25日(水)

子育て中のパパママ必見！
おはなし会、おもちゃ病院、
子育て出張相談会など素敵なイベントを
一日にぎゅっと詰め込みました！

- ・おはなし会 10時30分～11時30分
- ・子育て出張相談会 11時30分～13時30分
- ・おもちゃ病院 13時～16時(14時半最終受付)

【場所】蘇我コミュニティセンター内

【定員】おはなし会 先着10組
子育て出張相談会 事前申し込み要

【料金】無料

手作り甲冑教室



大迫力の甲冑！
完成には時間も要しますが
世界に一つだけの甲冑を
手作りしてみませんか？

【日程】2022年7月～9月 木曜日/月3回
18:00～20:30 全9回

【場所】創作室

【料金】14,400円(別途材料費)

詳細についてはお問い合わせください♪

2022年度休館日

5月12日(木)	設備点検等のため
7月13日(水)	設備点検等のため
9月6日(火)	設備点検等のため
11月4日(金)	第44回蘇我 コミュニティまつり 開催準備・開催・片付けのため
11月5日(土)	
11月6日(日)	
11月7日(月)	
11月14日(月)	設備点検等のため
12月29日(木)	年末年始休業のため から1月3日(火)
1月3日(火)	
1月13日(金)	設備点検等のため
3月6日(月)	設備点検等のため

講座・イベントは、窓口・お電話・公式HPから
お申込みいただけます。
その他イベントも随時更新中！
詳しくは下記QRコードからチェック♪



図書室おすすめ図書案内

『ダレン・シャン I-奇怪なサーカス』 ダレン・シャン著

小説だけでなく、漫画家、映画化もされている不朽の名作！

「奇怪なサーカス」シルク・ド・フリークを見に行った少年ダレン・シャンは、その日の夜、サーカスにしのびこみ、毒グモをぬすんでしまい、その毒グモが親友を噛んでしまいます。親友の命を助ける為、正体不明のバンパイアと半ヴァンパイアになる契約したことから巻き起こる騒動を描いた、シリーズ一作目です。主人公と著者が同名なので子どもの頃はノンフィクションだと思ってドキドキして読んでいました。

ちょっぴりダークなストーリーに大人も子供もひきこまれてること間違いなしの作品です。

(by ニコ)



<https://www.amazon.co.jp/dp/ダレン・シャンI-奇怪なサーカス>

編集後記

みなさん初めまして！今月号から編集担当が変わりました。イベントやお知らせだけでなく、サークルの活動などなども載せていきたいと思っています！興味がある方はぜひお声がけください。(misa)

施設応援ボランティア

新規会員
ちばFUNくらぶ 大募集中！

ちばFUNくらぶって？

公共施設のイベントや運営のお手伝いなどの活動に参加しよう！！
活動に参加すると、いろいろな特典と交換することができます
「ちばFUNくらぶポイント」を貯めることができます。
どなたでも参加できますので、くわしくは窓口までお気軽にどうぞ♪

特典つき！

