

安祥文化のさと

安祥公民館だより



安祥公民館で学習活動を行っている自主グループのみなさんが、主催・運営する講座です。内容はすべて初心者を対象とした入門編です。ぜひご参加ください。

第196号

令和8年7月

ゆるゆる太極拳

自主グループ主催講座 太極拳美々

年齢に関係なく、ゆったりした動きで体幹を鍛えたり、呼吸法を学んだりしながら健康的な体づくりをしています。体験、見学、初心者、経験者、大歓迎です！



開催日：9/4、11、18、25、
10/2（金）全5回

時間：10：00～11：30

対象：18歳以上

定員：7名

参加費：1,000円

講師：松井 美晴 氏

カリキュラム

1回目：八段錦 練功十八法
太極拳套路、十字手No.1・2

2回目：上記 No.3・4

3回目：上記 No.5・6

4回目：上記 No.7・8

5回目：上記 No.9 まで

”もう歳だから”をやめる！大人女性の筋トレ講座

自主グループ主催講座 やまトレ

体力や筋力の低下に向き合い、安心して続けられる筋力トレーニングで、「動ける身体ときれいな姿勢」を育てる運動習慣づくりが身につく講座です。

開催日：8/1、15、29、

9/12（土）全4回

時間：10：00～11：30

対象：18歳以上の女性

定員：6名

参加費：800円

講師：山本 貴嗣 氏

カリキュラム

1回目：姿勢のリセット&体の使い方を覚えよう

2回目：下半身の筋力アップ

3回目：姿勢を支える

体幹トレーニング

4回目：全身トレーニング
&運動習慣づくり



申込方法

受付開始日時：7/11（土）午後1時30分～

安祥公民館にて参加費を添えて申し込みください。

※受付開始時に定員を超えた場合は即時抽選にて受講者を決定します。

※定員に達しなかった場合は、受付日以降も安祥公民館にて受付します。



歴史博物館からのお知らせ

特別展「あこがれの黒髪ー結う・切る・守る 日本人と髪の本質ー」

令和8年7月25日(土)～9月13日(日)

[休館日] 毎週月曜日

[開館時間] 9:00～17:00

[観覧料] 600円 ※中学生以下無料

豊かな黒髪は女の命などと言われますが、古代から現在に至るまで美しい髪を維持することは男女ともに重要なことでした。そのため食生活や日常生活に配慮するなど様々な努力を行ってきました。江戸期以降、日本では結髪文化が花開き、時代の流行を反映した多種多様な髪型が生まれました。明治維新後には男性は「散切頭」となり、大正・昭和期には女性も従来の日本髪だけでなくパーマや洋髪を結うことが増え、髪型は個性を示す手段となりました。今回の特別展では、今も昔も人々の関心事であった髪型や髪飾り、髪のお手入れの変遷など髪にまつわる歴史を紹介していきます。



記念講演会 日本の髪型の歴史

[日時] 7月25日(土) 14:00～

[講師] 富澤洋子氏 (ポーラ文化研究所学芸員)

[定員] 60名

[申込] 6月5日(金)～7月4日(土)

往復はがきでの申込は、7月9日(木)必着



▲記念講演会
申込はコチラ



つまみ細工で
髪飾りをつくろう!



水引結びで
髪飾りをつくろう!

関連イベント

つまみ細工で髪飾りをつくろう!

[日時] 8月1日(土) ①9:00～10:00

②11:00～12:00

[講師] 花川寛子氏 (つまみ細工普及協会認定講師)

[定員] 各回10名 (事前申込み先着順)

[参加費] 300円

[申込] 7月12日(日) 9:00～電話受付

水引結びで髪飾りをつくろう!

[日時] 8月11日(火・祝)

【こども向け】10:00～11:30

【おとな向け】13:00～15:30

[講師] 坂口沙夜氏 (～綺～mizuhiki)

[定員] 各回12名 (事前申込み先着順)

[参加費] 【こども向け】800円

【おとな向け】1,500円

[申込] 7月20日(月・祝) 9:00～電話受付

7月の休館日

6(月)・13(月)・27(月) ※20日は祝日のため開館します。



●お問い合わせ先● 安祥文化のさと 安祥公民館 TEL 77-5070