

かえで館コンサート

懐かしのJazzと軽音楽のしらべ

ワインコンサート

ワインとともにお楽しみください

出演

かえで館 初登場!
女性3人、男性1人のジャズバンド
ラブプラバーズ



ジャズスタンダードを中心に、
町田・相模原近辺で演奏活動している

クレイジーファンキーズ



かえで館スタッフの加藤さん率いるお馴染みのバンド

あたごドンキーズ



かえで館とともに生まれ、進化し続けるバンド

11月24日(日) 開演: 14時 ホール

定員: 40名限定・入場券販売中
入場料: 500円(飲み物・ワイン・おつまみ付き)

主催: 愛宕コミュニティセンター運営協議会 企画・進行: 文化部会

いきいきシニアサロン

in 愛宕かえで館

もっと早く知れたかった！ 使えるふろしき講座

包んで運ぶだけじゃない！

おしゃれ・防災・遊び・子育てにも役立つふろしきの底力！！

あなたもきっと「もっと早く知れたかった！」と思うはず！！

今からでも遅くない！ふろしき使いの達人を目指しましょう！！



11月28日(木) 午後1時30分～3時30分 ホール

講師：横山 功氏（ふろしきライフデザイナー、愛称“ふろしき王子”）

定員：30人（先着順）

参加費：無料（ふろしきをお持ちください）

※ふろしきがない方は大小ふろしき2枚セット500円で貸出します。

申込み：かえで館 受付中10時～

（電話可 375-2990）

申込み先着順ですのでお早めに。



〈プロフィール〉1979年、浅草生まれ。武蔵野美術大学デザイン情報学科卒業。学生時代、使い捨てのごみを減らすためにふろしきを使い始め、探求を続ける。イベントや学校などにふろしきの使い方を教えるに呼ばれるようになり、“ふろしき王子”の愛称で、NHK「あさイチ」他、各メディアで紹介される。おしゃれ・防災・エコ・遊び・子育てなどをテーマに、各地で実践型ワークショップを開催。著書に『ふろしきで遊ぼう！』（いかだ社）、『毎日カワイイふろしき』（玄光社ムック）など。プライベートでは、3児の父。

主催：愛宕かえで館・永山公民館・関戸公民館

ノルディック(ポール)ウォーキング体験教室

専用ポール2本をつかって腰やひざへの負担を軽減！楽しく歩きましょう！！

12月1日(日) 午前10時～12時 集合：1階ほほえみサロン

座学講習をしてからポールを使って正しく歩こう！

足腰の痛みで歩きにくくなると腰回りの筋肉を悪化させる原因にもなります。

専用ポール2本をつかって歩くことで、腰やひざへの負担を軽減しながら歩く事ができます。

体力に自信がない人向けのメディカルウォーク及び、運動不足気味の人向けのヘルシーウォークを近くの公園で行います。



講師：ノルディックウォーク公認指導員 佐田薫氏 他1名

参加費：100円（ポールをお持ちでない方は参加費100円と借用料200円でポールを借りられます。）

資格：高校生以上 定員：20名

申込み：受付中10時～ ポールを借りる方は22日までに（電話可 375-2990）

持参物：ポール（お持ちの方）、タオル及び水分などをリックサックに入れて、両手が空く歩きやすい服装・靴で参加して下さい。

小雨なら決行しますので、両手が空くカッパなど雨具を用意してください。



足裏測定健康教室に参加しよう！

12月8日(日) 12時～ ホール

①参加者の「足うら」と「姿勢」の写真を撮り、姿勢や重心の確認をします。

②正しい姿勢・歩き方の講演を聞きます。
身体のゆがみと重心を知り、日常生活で注意することを意識し、バランスを整えていくことで、転んだり、つまずき、などケガ防止にもなります。

講師：元東京家政大学教授 森尻強先生

参加費：100円 定員：40名

申込み：11月10日10時～（電話可 375-2990）

お試しライフウェルネス検定

12月6日(金) 14時～（1時間程度）第2・第3会議室

「健幸都市」実現を目指している多摩市独自の検定です。よりよく生きるためのコツを学ぶ！「お試しライフウェルネス検定」に参加しませんか？

事前勉強不要！自分らしくいきいきと暮らし続けるために役立つ知識を「明るく楽しく」学びましょう。

◆内容：多摩市って、どんなまち？／加齢と健康状態の変化／「健幸」のカギ

◆参加費：無料 ◆定員：20人

◆講師：多摩市役所健幸まちづくり推進室職員

◇申込み：11月25日10時～12月3日(火)

（電話可 375-2990）

