

すみよしタイムズ



号外



発行日：令和 5 年 4 月 発行人：大阪市コミュニティ協会住吉区支部協議会
住所：大阪市住吉区南住吉 3-15-56 錦秀会住吉区民センター／電話：06-6694-6100 FAX：06-6694-6115



あたたかくなってきましたね。 なにかはじめてみませんか。

寒い間はおうちでごろごろしていた方にも、
お腹まわりがちょっと気になってきた方にも、
少しずつあたたかくなってきましたので、
いっしょにからだを動かしてみませんか！

錦秀会 住吉区民センターでは、
ヨガ、ピラティス、バレエ、太極拳など、
誰もが気軽に参加できる講習会を開催しています。

随時、無料体験も受付中です！

また、イベントやロビーや区民ギャラリーの展示も
ありますので、ぜひ一度お越しくださいーい(*´・ω´)ゞ



住吉区民センタースタッフダイアリー



1月某日 晴
昨日、音楽のおもちゃ箱を
開催しました。
たくさんのご参加ありがとう
ございます！
子どもたちもノリノリで楽しそうでした♪

2月某日 晴
住吉区民センターの事務所に、
ひな人形を飾りました。
春が近づいてきた感じがします。
ちなみにこのひな人形は、
区民の方からいただいたものです！
ありがとうございます◎



今後のスケジュール

- 3/14 ドレミコンサートロビーコンサート
- 4/15 ドレミコンサート
- 6/11 ほろ酔い寄席

今後の区民ギャラリーのスケジュール

区民ギャラリーは、住吉区内の学校園等と連携して、
住吉区の子どもたちの作品を展示します。

- 4月 大阪府教育センター附属高等学校
- 5月 東よさみ幼稚園
- 6月 阪南高校／鳥取県八頭町
- 7月 墨江丘中学校

錦秀会住吉区民センター講習会・イベントのご紹介

錦秀会 住吉区民センターでは、からだを動かす・教養を深める・音楽を楽しむ
講習会を開催しています。気になるものがあれば、ぜひ見学・体験してください！
具体的な日程は、錦秀会 住吉区民センター HP をご確認ください！



- NEW!! やさしい健康バレエストレッチ** 月曜日 10:00-10:50 大ホール
- 健康バレエストレッチ** 月曜日 11:00-11:50 / 木曜日 19:00-19:50 大ホール
- 健康ダンスストレッチ** 木曜日 20:00-20:50 大ホール
- NEW!! 健康ヨガ&ピラティス** 金曜日 10:30-11:20 集会室 4

現在、錦秀会住吉区民センターにて、月曜日の午前と木曜日の夜間に開講される
バレエストレッチと**ダンスストレッチ**をそれぞれ50分ずつおこなっています。
バレエストレッチでは、初めは座ってストレッチをおこない、
それから、優雅な音楽に合わせて、バレエの要素を取り入れた動きをおこないます。
美しい姿勢や体幹、エレガントな指先の使い方、下半身の筋肉を意識することを習得します。
ダンスストレッチでは、初めは座ってストレッチをおこない（ソボ押しや体幹エクササイズ等も）、
音楽に合わせて、楽しく踊ります。
ジャズダンスやモダンダンス（20世紀初頭にアメリカやドイツなどで生まれた新しいジャンルのダンス）が主です。
楽しく有酸素運動をおこないながら、ストレス発散をしていただけるよう取り入れています。
4月から新しく**やさしい健康バレエストレッチ**、**健康ヨガ&ピラティス**を開講します。
からだづくり・仲間づくりを楽しく始めてみませんか？
随時見学も受け付けておりますので、ぜひ足をお運びください。



癒しのリラククスヨガ 月曜日 19:00-20:30 大ホール

毎日楽しく美しく過ごす為にヨガを始めてみませんか？
心にも身体にも寄り添った**癒しのヨガ**です。
ヨガを行うと内蔵の動きが強化され、「免疫力」が強くなり、**生命力**が高まります。
そして心身のストレスを解消し、生きることへの**喜び**や**感謝**の気持ちが自然と湧いてきます。
ヨガは単なる体操ではありません。
今の自分と向き合い、ありのままを受け入れ、**自らを愛し癒していく**ものです。
今の自分をより幸せに変化させていくことができます。

太極拳入門 火曜日 10:30-11:45 大ホール

太極拳は中国の古い歴史の中から生まれた武術であり**健康法**です。
上下・前後・左右に無理なく動く全身運動で、身体のパランス回復や緊張を和らげる効果があります。
力を使わずリラックスして行う**身体にやさしい運動**なので、**年齢を問わず楽しむ**ことができます。
この入門講座では、愛好者人口が最も多く、初めての方でも楽しく学べる「**簡化24式太極拳**」を講習しています。
75分の講習内容は、①まずストレッチで身体をほぐし、②中国古来の養生法をベースにした医療体操
「**練功十八法**」を音楽と共に楽しく行い、そして③メインである「**簡化24式太極拳**」の練習です。
簡化24式太極拳は、健康のため運動をしたい方はもちろん、武術としての太極拳に関心のある方にも入門編として**ピッタリ**です。
10月に開講したばかりのクラスで、今は24ある動作を一から覚えているところです。
見学や体験レッスンも可能ですので、少しでも興味をお持ちでしたら、ぜひお気軽にお越しください。



住吉区民センターからアンケート回答のお願い！

住吉区民センターでは、より利用しやすいお部屋、より参加しやすい
講習会・イベントにしていくため、アンケートを実施しています。
右のQRコードからアクセスしてお答えいただくと
幸いです。アンケートにお答えいただいた方から
抽選でチケットをプレゼント!!



講習会の講師やりませんか？

住吉区民センターでは、講習会の講師を募集しています。
「やってみたいな」という方は、右のQRコードからアクセスして
必要事項をご記入ください。
※申し訳ありませんが、全ての方に講師をお願いする
わけではありません。



発行人よりひとこと：今回「錦秀会住吉区民センターの様々な活動を、より多くの皆様を知っていただきたい！」との思いから、このような広報紙を作成しました。「区役所には来たことがあるけど、区民センターに入ったことはない」「そもそも、区民センターという名前を初めて聞いた」という方もいらっしゃるのではないのでしょうか。区民センターは、市民の皆様が気軽に立ち寄ることができ、様々な講習会や行事も開催している施設です。この広報紙を最後までお読みくださり、少しでも興味を持っていただけたら、ぜひ、区民センターに立ち寄りみてください。