

本事業は兵庫県淡路県民局「地域づくり活動応援事業」の助成を受けて実施しています。

主催：佐野地域まちづくり推進協議会
後援：淡路市

ま 2024 年度 まな 蒔こう！学びのたね

- 年齢、国籍、障がいの有無などに関係なく、みんなで学び、交流したい！
- 淡路島の産業を知って、体験してほしい！ 新たな余暇活動につなげてほしい！

そんな思いで、企画しました。お誘いあわせの上、ぜひご参加ください。



ながら体操 10:00~12:00
大会議室

「運動した方がいい」とは思っている、時間がなくて… そんな方には是非おすすめ！テレビを見ながら… 洗濯物を干しながら… 並んで待っているときに… など、ちょこっと取り入れるだけで、筋力アップ、フレイル予防、運動不足解消などにつながる「ながら運動」を、参加者と共に楽しみながらやってみましょう。

初心者の方大歓迎！バチの持ち方や構え方から、基礎打ちを経て、簡単な曲を教わります。ストレス発散、健康増進、子どもも大人も一緒になってひとつの曲を奏でる難しさと楽しさ！継続して叩きたい方は、佐野和太鼓クラブと一緒に練習しましょう。(毎週日曜日 15 時~) 講座の最後には、メンバーの演奏会も予定しています。



和太鼓体験 13:00~14:30
音楽室

日時：2024/12/15(日) ☆手話通訳あり
場所：さの小テラス(淡路市佐野 900) 受付：10 分前~会場にて
参加費：無料 ☆さの小テラス(カフェ等)で使える 20%割引券付

お問い合わせ先 佐野地域まちづくり推進協議会(担当:久保田) メール:yukiko_kubota2789@yahoo.co.jp
切り取り線

「蒔こう！学びの種」申し込み用紙 ※参加者一人につき一枚出してください。コピーした用紙でも結構です。

氏名(年齢)

連絡先(電話番号)
(メールアドレス)

お申し込み
QRコード→



縮切り 12/5 (木) です。
この申し込み用紙を、さの小テラス(ポスト下)設置の「佐野まちづくり協議会」専用ポストに入れてください。QRコードでの申し込みも可能です。

*参加される講座に○をつけてください。(2 講座参加、大歓迎！)

- [] ながら体操 嶋本 文江氏(佐野運動公園 インストラクター)
- [] 和太鼓体験 古谷 優介氏(鼓淡・佐野和太鼓クラブ講師)