

こみか 2024 夏号

No. 135



今年も開講しました！

「長岡京市少年少女発明クラブ」

22名のクラブ員でスタートした発明クラブでは、「からくり箱」を作っています！個性あふれる箱が次々と完成しています！後半は電子工作にも取り組んでいます！

活動発表展では、
クラブ員の作品展示があります、
ぜひご参加ください♪



公民館の人気イベント、 「市民企画講座」

今年もたくさんのご応募

ありがとうございました👏

裏面に今年の企画の一覧を掲載していますので、ぜひご参照ください！

『公サ連まつり』

今年で33回目を迎える、公サ連まつりでは、820の方が来場されました！コロナの収束に伴い、昨年より多くの方が来場されました！



※令和6年8月20日から10月9日（予定）まで、北側エレベーターの工事を実施します。期間中は使用できませんのでロビー側エレベーターをお使いください。

問合せ先：長岡京市立中央公民館

TEL:075-951-1278

FAX:075-955-4774



令和6年度 市民企画講座の企画一覧（テーマ別）

① こども

緘黙のお子さんへの支援講座	子供の今と未来を支える 「レジリエンス」育成術	京都西山短期大学の学生と 運動遊びを楽しもう！
笑って子育て	子ども合唱教室 ー少年少女合唱団と歌おう！ー	★夏休みキラキラ工作★ 宇宙の瓶づめを作ろう！
★冬のわくわく工作★ オリジナル動物帽子をつくろう	こどもの”こえ”を聴く ワークショップ	吃音があっても楽に話せる練習会
やってみよう！ 布おむつ&おむつなし育児		

② くらし

長岡京市民大学	笑って楽しく健康体操	第3回「長岡京市竹ドミノ大会」
あき缶をリメイクして植木鉢を作ろう	足裏ほぐしと整体で健康を！	第5回「長岡京市SDGs交流会」
からだすっきりヨガ	心理タイプ別お片づけの基本講座	人生100年時代 「いつまでも健やかに歩こう」
同居生活から気づく家族のお片づけ	任意後見制度でまもる老後の安心	呼吸法のイロハから教えます
認知症予防と転倒予防に効く スクエアステップ！	懐かしい歌を歌いましょう！ ー歌う認知症予防ー	バランスボールで骨盤と自律神経調整 音楽に合わせて弾もう♪
ごえんを防ぐ高齢者のための ボイストレーニング	めざせ！イケオジ！ 高齢男性のためのボイストレーニング	米粉カステラを作ってSDGsを学ぶ
ふんどしパンツで 身体と心をゆるめよう	年齢を重ねてから始める布ナプキン	防災かっさで、手軽に心身を セルフケアしましょう
アロマでゆるやかセルフケア	お似合いのあなた色を楽しむコサージュ作り	

③ かがやき

シニアのためのウキウキ・ジャズ体操	クラフトワークス	シニアのためのフォーク・エアロ
誰でも簡単にレザークラフト	生バンドで昭和歌謡・フォークソングを楽しもう	人をつなぐ傾聴の力 「傾聴トレーニング」
童謡・唱歌の世界	老若男女が楽しめるタロットリーディング	ファミリー紙芝居
はじめよう美文字習慣 ～まずは宛名書きから～	にほんGOちょっと市民と在住外国人の 日本語学習を通じて交流	「子育て・暮らし・文化、 手をつなごう世界のひと」
大人の折紙教室	おうちで抹茶を点てるには ーテーブルと椅子でー	初めての茶道ーお茶をいただく作法ー
ファミリー紙芝居		

④ まち

地域が誇る長岡京市の魅力	地域防災とドローン活用： みんなで安全を確保！	【防災講座】 いつかのために、いつも備える
--------------	----------------------------	--------------------------

⑤ みどり

多肉植物の寄せうえを作ろう	室内でも親子でたっぷり自然遊び！！	親子で里山体験
乙訓の川にはどんな生き物が住んでいる？	竹林で百人一首を楽しもう！（第4回）	カブト、クワガタの採集方法、飼育方法
脱炭素と環境共生		