



# あそびがま

コミュニケーション通信

**VOL.47**

2021年7月 発行  
発行日:7月1日

社会教育センター・社会教育館  
清島温水プール

## サークル広場・拡大版

### マイフィットネス



ポッコリ  
お腹に  
効くフィットネス

見学  
OK!

みんなで楽しく  
♪ムリなく  
身体を動かし  
ましょう!

【活動日】 毎週木曜日  
10:00~11:45  
【入会金】 不要  
【会費】 3500円/月  
【お問合せ】 社会教育センター  
03-3842-5352

### 浅草篠笛会

【活動日】 日曜日(月2回) 先生指導有  
10:00~11:30  
火曜日(月2回) 自主練習  
18:00~21:00  
【入会金】 不要  
【会費】 2000円/月  
【お問合せ】 千束社会教育館  
03-3874-5450

初心者、大歓迎です！  
篠笛の美しい音色の世界に、  
楽しい仲間と一緒に踏み出  
しましょう。  
お気軽に見学にお越し下さい！



### 翔水流朋吟会

～漢詩を体験してみよう～

初めての方、以前に詩吟を習われていた方、  
お気軽に教室に来て声を出して体験して  
みて下さい。

※根岸社会教育館でも活動しています。

【活動日】 毎週火曜日 【お問合せ】 小島社会教育館  
13:00~16:00 03-3861-5063

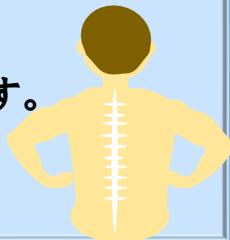
会員募集中



サークル広場・拡大版は、裏面に続きます。

## 根岸背骨トレーニング体操

- ①背骨をゆるめることで、痛みやハリ・コリを改善します。
  - ②背骨を元の位置に戻す矯正をします。
  - ③背骨が歪まないように、筋力をつけます。
- ※持ち物：ヨガマット・長めのタオル  
飲み物・動きやすい服装



【活動日】 月曜日  
(第2・第3・第4)  
14時～15時30分

【入会金】 500円

【会費】 2500円/月

【お問合せ】 根岸社会教育館  
03-3876-2103

## フレッシュリズム体操

めん棒や団扇(うちわ)を使い、リズムに乗って運動します♪ 筋肉、筋膜をほぐし、リンパの流れをよくして、健康な身体作りを目指します。  
代謝アップ! 筋力アップ!



【活動日】 土曜日  
10時～11時  
月2回/隔週

【入会金】 不要

【会費】 2000円/月

【お問合せ】 今戸社会教育館  
03-3873-4140

【持ち物】 動きやすい服装、靴  
ヨガマット (バスタオル可)

## あさがお通信

小島

各地域のスタッフが毎月思い思いの施設の話題をお届けします。

ある日の昼下がり運動不足解消と思い、浅草橋周辺へぶらりと散歩に出掛けました。神田川に架かるレトロ感ある柳橋に到着して、汗を拭いながら一息入れてると、隅田川へと屋形船が進んで行く光景が目に入りました。川の奥に目を向けると、川沿いには船宿が立ち並び、何艘もの屋形船が浮かんでいる風景は、まるで一枚の浮世絵を見ているようで、江戸時代にタイムスリップしたような錯覚にとらわれました。橋の袂には「春の夜や女見返る 柳橋」と正岡子規が詠んだ句の碑がありました。勝手な解釈ですが、柳橋界限は花街で気風のいい旦那衆が芸妓さんへ視線を送っている姿を詠んだ句でしょうか。「粋だね～」って雰囲気伝わってきて、どこか色気を感じます。こんな発見もありました。

各地でワクチン接種が始まりましたが、コロナの影響はまだまだ続きそうです。窮屈な生活が続きますが、ストレスを貯めないで感染防止と熱中症に注意して、今年の夏も元気に過ごしていきましょう。

## 社教トピックス ご利用者のみなさまへ ~お知らせ~

### 新型コロナウイルス感染防止強化の取組みについて

社会教育センター・各社会教育館に非接触型自動手指アルコール器の設置が完了しました。  
手をかざすとアルコールが自動的に噴霧されます。ご来館の際には、是非ご活用ください。



暑い夏が近づくとつれ、冷たい物が欲しくなります。冷たいものといえば、かき氷、スイカ、やっぱりキンキンに冷えたビールですかね! お腹をこわさぬよう冷たい物の食べ過ぎ、飲み過ぎにご用心あれ!!!