

徳重地区会館だより

第57回発行
平成27年12月1日

日頃より徳重地区会館をご愛顧いただきまして誠にありがとうございます。
早いもので、気が付くと今年も残り1カ月を切っております。
日々寒さは厳しさを増して来ておりますが、街中はクリスマスの雰囲気非常に活気に満ち溢れています。
最近では、バレンタインデーやハロウィンといった行事が注目されていますが、やはり何と云っても1年で最大のイベントと言えば『クリスマス』でしょう。
毎年11月になるとクリスマス商戦がはじまり、購買意欲をかきたてる広告が自然と目や耳に入ってきます。
地区会館としては楽しい雰囲気を演出する一方、1年を締めくくるこの時期はいつもより一層気を引き締めて業務にあたって参ります。
みなさんも、くれぐれも風邪などひかれませんようご自愛ください。

【地区会館利用者紹介】

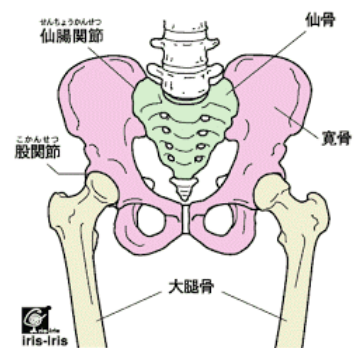
※骨盤ケアエクササイズ

骨盤ケアは、産後ケアのイメージが強いようですが、老若男女を問わずとても大切だと言われています。
では、実際にどういったことをするかと言うと、骨盤にトレーニングチューブを巻いてエクササイズを行います。
激しい運動を伴うものではなく、動き自体はとてもゆるやかなので、運動が苦手な方でもご参加いただけます。
エクササイズで骨盤のゆがみを整えて、美姿勢&美骨盤を手に入れましょう！

(代表者—講師) 高橋基予
(活動拠点) 徳重地区会館 多目的室
(問い合わせ先) 080-4436-6006



■ 股関節・仙腸関節



『お問い合わせ』

名古屋市徳重地区会館 受付窓口
住所 〒458-0801 名古屋市緑区鳴海町字徳重18番地41 (ユメリア徳重内)
TEL/FAX 052-878-2055
E-mail otoiawase@tokushige-chikukaikan.jp
URL <http://www.tokushige-chikukaikan.jp/>

『お知らせ』

緑区政運営方針を下記の市ウェブサイトに掲載しています。
また、徳重支所でも配架していますので、ぜひ、ご覧ください。
<http://www.city.nagoya.jp/midori/category/151-5-0-0-0-0-0-0-0.html>



危機 (Kikikanri) 管理	子育て (Kosodate) 支援
観光 (Kanko) 推進	高齢者 (Koreisha) 支援

4つのK
みどりっちゃん
(緑区政運営方針)

あなたの知らない、アフリカ太鼓の世界



太陽が照りつける広い大地に響く太鼓の音・・・
皆さんアフリカ太鼓はご存知ですか？ 通称ジェンベ

耳慣れない方もいらっしゃると思いますが、徳重地区会館では定期的にジェンベの教室が開かれています。
日本ではすっかり冬の足音が聞こえてきそうな季節になってきましたが、熱気にあふれたジェンベの世界を少し覗いてみませんか？

ジェンベQ&A



発祥の地は？

西アフリカです



いつ叩くの？

新年のお祭りや農耕のお祭り、子供の誕生や結婚式等。リズムはそれぞれ決まっています。叩かれる場面が決まっています。



日本人でもすぐ出来るようになりますか？

もちろん大丈夫です。ゆっくり丁寧にお教えますので教室に通っていただければ誰でも叩けるようになります。



ジェンベのお値段は？
材質は？

山羊の革で出来ていて1本6~8万円程度。メンテナンスも行っています。



生徒さんにも質問



ジェンベの楽しいところは？

音がとても気持ちよく、聞いて叩いて日常にない高揚感が感じられます。他の生徒さんと一緒に叩いて、ガチっとリズムが合うと言いたいような楽しさでいっぱいになります。



ジェンベを始めて自分が変化したところがありますか？

やりたいこと楽しいことを続けていると毎日が楽しくなっていきます。リズム感が良くなったようで何気ないシーンでリズムを取っているだけで「リズム感いいですねー」とほめられます。



教室風景



講師の野口先生にジェンベの魅力を教えていただきました！

ジェンベの響きは人を癒し奮い立たせます。ジェンベを大きな音で叩いてストレス発散しましょう。
教室で出会った仲間達と楽しく合奏しているうちにどんどん上達していきますよ。
ジェンベがあなたの生活を豊かにすることを私は信じています。

【アフリカンパーカッション】
問合せ先 080-5295-7433
レッスン日 金・日曜日（原則として）



【徳重地区会館 教室・サークル情報】

◎地区会館主催ではございません。
詳しい内容につきましては主催者にお尋ねください。

◎情報開示をご希望の利用者様は受付へお申し出ください。

※利用日はあくまでも予定ですので、必ず主催者にご確認ください。

◎スポーツ&レクリエーション(大人向け)

種別	団体名	代表者	連絡先	(予定)利用日
空手	正道会館 名古屋緑支部	福永	090-2929-0109	木曜日
	極真会館 徳重分道場	平松	080-2614-3786	土曜日
ジャズダンス	ジャズダンス・カナムラ	金村	090-9904-6170	木曜日
リフレッシュ体操	フィットネス・カナムラ	金村	090-9904-6170	金曜日
エクササイズ	WAKAエクササイズ「美Cure」	奥村	052-822-6557	木曜日
ヨガ	クナ	長谷川	090-7674-2924	水・木曜日
	ヨガの庭	岩田	0561-73-2796	主催者確認
	MOGU YOGA	若山	090-1414-5402	水曜日
	マウイヨガ	諸戸	090-3157-3979	木曜日
バレトン	バレトン	関井	090-1780-1805	主催者確認
ベリーダンス	Belly Dance studio jamila	玉置	090-2137-4056	水曜日
社交ダンス	アリス	石原	052-877-9469	主催者確認
バドミントン	徳重なかよしクラブ	土居	090-9023-0129	主催者確認

◎スポーツ&レクリエーション(親子&こども向け)

種別	団体名	代表者	連絡先	(予定)利用日
空手	正道会館 名古屋緑支部	福永	090-2929-0109	木曜日
	極真会館 徳重分道場	平松	080-2614-3786	土曜日
クラシックバレエ	エチュードバレエスクール	山内	090-1295-2717	木・土曜日
モダンバレエ	Y's モダンバレエ	小松	090-1293-3539	土曜日
バトントワリング	M's B	森川	090-4259-9653	水・金曜日
ミニバスケット	P・Hバスケットボールクラブ	三浦	052-732-5400	水曜日
HIP HOPダンス	PDCパインダンスサークル	織田	080-5125-7822	火曜日
子ども体操	ボエムスポーツ	伊藤	090-8953-0323	木曜日
ヨガ	クナ	長谷川	090-7674-2924	水・木曜日
	MOGU YOGA	若山	090-1414-5402	水曜日
ベビーダンス	ベビーダンス	上野	090-1744-5786	主催者確認
子ども英語でカンパニー	ジャックエンターテイメント	ジャック ガオ	090-1623-3284	木曜日

※利用日はあくまでも予定ですので、必ず主催者にご確認ください。

◎教養・その他(大人向け)

種別	団体名	代表者	連絡先	(予定)利用日
フラワーアレンジメント	Pink Rose	奥村	090-3559-3890	水曜日
	フラワーサークル カナナ	服部	090-7912-5642	金曜日
プリザーヴェ他	花ワルツ	片山	080-3284-0065	主催者確認
クラフト手芸	カナディアン3D BOX	今井	090-5857-1141	火曜日
ガラスアート	atelier GARDEN	近藤	080-3079-1065	火曜日
カルトナーージュ	Atelier Flocon	岡田	090-4264-0517	主催者確認
書道	悠々の会	渡辺	052-802-6114	金曜日
	書研水広教室	榊原	090-9937-6582	火・日曜日
書写	公文書写	小寺	090-5004-6447	木曜日
絵手紙	和みの会	稲垣	052-876-9603	主催者確認
着付け	きもの水流	足立	090-8952-0731	金曜日
	きものteff teff	高石	090-6093-1733	木曜日
茶道	西田茶道教室	西田	090-3480-8885	主催者確認
煎茶道と作法礼法	煎茶	後藤	090-2572-1284	金曜日
折り紙	折り紙教室	水谷	090-7305-8981	水曜日
アロマ	アロマ Clover	牧野	090-6475-7502	主催者確認
石けん作り	Wakaba 手作り石けん教室	小川	090-1987-2436	主催者確認
調理	養生キッチン ふうど	松橋	080-3286-6233	主催者確認
	エコッキング	澤田	090-5871-0149	主催者確認
麻雀	FMC麻雀サークル	安田	090-7951-4006	主催者確認
着物リメイク	おたのしみ会	神野	052-877-7108	木曜日
	古ぎれの会	井上	052-876-1395	木曜日
水彩画	ブルーローズの会	西尾	090-1756-0507	火曜日
水墨画	仙骨 成海の会	森	052-896-4083	土曜日
アフリカ太鼓	アフリカンパーカッション	野口	080-5295-7433	金・日曜日
うたごえ広場	くれっしえんど	中村	052-624-1817	土曜日

◎教養・その他(親子&こども向け)

種別	団体名	代表者	連絡先	(予定)利用日
速算・そろばん	ステップキッズ	松本	052-891-4131	火・水・金曜日
ママ向け講座	ママスタート・クラブ	伊藤	090-5632-6202	主催者確認
子ども将棋	徳重子ども将棋教室	長島	052-896-8302	土曜日
子どもお絵かきセラピー	atelier GARDEN	近藤	080-3079-1065	土曜日
書写	公文書写	小寺	090-5004-6447	木曜日
茶道・華道	徳重伝統文化親子教室	深川	090-8324-1860	土曜日
英語	ロッキーのABC	橋口	052-839-5464	土曜日
ベビーマッサージ	スリールベベ	中島	080-1566-1213	主催者確認
リトミック	mimi (ミミ)	岩下	080-6902-9019	金曜日
	VIVO	近藤	090-8320-4201	主催者確認
料理	親子クッキング「トントン」	神谷	052-896-0379	土曜日
多言語	言語交流研究所 ヒッポファミリークラブ	高山	052-891-7620	水曜日