

6月



サンスクエア堺

サンスクだより

Monthly magazine June 2023

まもなく梅雨入りですが、じめじめした時期が過ぎればよいよ七夕ですね。

今年もサンスクエア堺では、七夕の笹を飾りますので、どうぞ願いを込めて短冊をお飾りください。

七夕の歌に「ごしきのたんざく〜♪」とありますが、それぞれの色に意味があるんですって？

「紫、白、黄、赤、青」の五色で、孔子が説いた「五徳」にも通じており、学業に関する願い事は「紫」、感謝は「赤」、規則や義務には「白」、人間関係は「黄」、成長は「青」というように使い分けるそうです。願い事を書くときは自分の願いに合った色の短冊にしたためてみませんか？

みなさまの願いが叶いますように！



七夕★飾り

「短冊に願いを込めて」

サンスクエア堺A棟1Fロビーにて
「七夕飾り」が登場します。

みなさんの願い事を書いた
短冊を飾りませんか？

短冊飾り受付期間：6月10日～
7月9日（日）
まで



あなたの願い事が天に届きますように、短冊は
開口（あぐち）神社さまでお焚きあげしていただきます。



5月13日(土)

いつもサンスクエア堺をご利用いただいている皆さまに、感謝の気持ちを込めて、**観覧無料の春コンサート**を開催いたしました。

当日は200名のお客様がご来場し、8組のグループがの素敵な調べを奏でてくれました。

Spring Concert



アンサンブルカンタービレ



ゴスペルパーティ



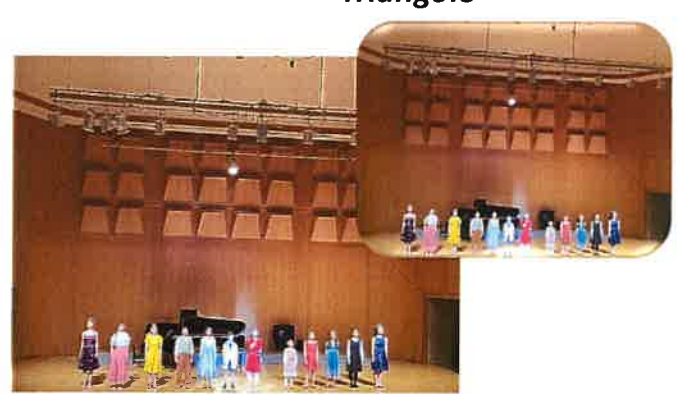
女性合唱団 カリス



Triangolo



新金岡コール・トワニー



山村ミュージックスクール



ぶかぶか倶楽部



セシリア♪

サンスクエア堺のサークル情報

「直心影流 薙刀術」

主な活動日
毎週 日曜日・水曜日 午後1時～午後5時

小学生から90歳代まで
幅広い年齢の方々が練習
しています。
まずは気軽にご見学に
お越しになってください。



「松洞会」

主な活動日
(主に) 火曜日 6時～9時

楽しみながら、
基礎を身につけ書道の習得を
目指しましょう！
段級の取得も可能です。



「堺中央太極柔力球クラブ」

主な活動日
毎週 水曜日 午後6時～午後9時



- ・専用のラケットを使用
- ・曲に合わせて動く演舞とテニスやバドミントンのような試合方式があります。

広げよう！太極柔力球



「堺きりえサークル」

主な活動日
第4 土曜日 午後2時～午後4時
会費：1700円/月



きりえの創作を楽しむ会で、
全大阪きりえ連盟にも加入しています。
講師：前田 尋（ひろし）

サークルに参加してみたい方、あたらしくサークルを立ち上げたい方、大歓迎です！
事務所へご相談ください。



イベントのご案内



開催日	催し名称	開催時間	主催者(問合せ)
6月3日(土)	三国丘老人会総会	13:00	090-5134-1336
6月4日(日)	第8回 ちあき音楽教室 ピアノコンサート	13:00	ちあき音楽教室
6月6日(火)	2023年度 同和・人権関係啓発入門講座	13:30	堺市人権教育推進協議会 企業部会
6月10日(土)	ピティナピアノステップ 東堺岬手地区	10:00	さかいCHIA-CHIAステーション
6月3日(土)	三国丘老人会総会	13:00	090-5134-1336



6月生、7月生募集中

2023年前期 サンスクエア堺

5歳から中高生までの

ダンス教室

ワンコイン体験受講 随時受付中

【ダンス教室開催日程】

4月 5・12・19・26日
5月 10・17・24・31日
6月 7・14・21・28日
7月 5・12・19・26日
8月 9・16・23・30日
9月 6・13・20・27日

「ダンスが大好き」
それが大事!!
「踊りたい」
それだけで大丈夫!!
ダンスを通じて、ご家族と共に子供達の成長を見守り「笑顔」を守る事を大切にしています。
個性を生かし、各個人のペースに合わせてレッスン指導致します。

すべて水曜日 24回コース
受講料金：月額制 6,000円/月
定員：各グループ20名

Aグループ：5歳～小学3年生コース 17:30～18:30
Bグループ：小学4年生～高校3年生 18:30～19:30

特別アクターズスクール副校長元責任者
多様な舞台と演劇経験を持ち、国内外の様々なステージに出演。

【持ち物】お着替え、タオル、マスク
【講師】NEOダンススクール代表 伊藤 幸菜
豊富な経験と知識を持ち、自身の経験のちからをレッスンに活かしています。
「ダンスの楽しさ」を伝えます!!

※コンテストには参加していません。
※音楽スクールではありません。
※様々なダンスの基礎から指導します。

※参加申込み方法
サンスクエア堺会館受付窓口
本館電話にて「072-222-5561」
メールにて

広告掲載募集!

(掲載料金は無料です)

イベント案内やお友達を増やしたいなどの広告掲載コーナーを新設します。
掲載を希望される方は原稿(写真)を添えて事務所まで、お申し込みください。

※ただし営利を目的とする広告掲載はお受けできませんので、予めご了承ください。



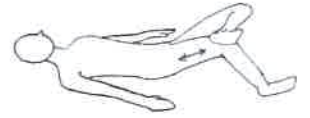
股関節をやわらくすると良いことがいっぱい！

股関節は意識して柔軟しない限り柔らかくすることがない関節です。

股関節まわりの筋肉が硬くなってしまうと、骨盤の歪みが生じやすくなり結果的に肩凝りや腰痛の原因へと影響が広がると言われています。

一見、単純そうに見える股関節ストレッチも継続することによって、リンパの流れが良くなり、むくみや冷えの改善、猫背、ぽっこりお腹、巻き肩、腰痛、肩凝りなどのお悩みにも効果が期待できます。

今月から簡単な股関節ストレッチをご紹介します。



その②：【ももの外側ストレッチ】

太ももの外側ストレッチです。身体にひねりを加えるため上半身も気持ちよくストレッチできます。

1. まずは仰向けに寝て、自然な呼吸をしながらリラックス。
2. 両膝を曲げて、右太ももの上に左膝をかけます。（乗せるだけで良いです）
3. その状態のままゆっくりと右脚を左へ少しずつ倒していきます。このとき背中や腰が浮いてしまわないように注意しましょう。
4. 3の姿勢を約20秒間キープします。呼吸は自然に続けるように意識しましょう。
5. 息をゆっくりと吐き出しながら右膝を真ん中へ戻し、元の仰向けの状態へ戻ります。

左脚も同じように繰り返します。左右交互に1回ずつを1セットとして3セット繰り返します。



今月のクイズ

□に共通の漢字を入れ、熟語を完成させましょう。

学 ↓ 高 → □ ← 友 ↑ 長	王 ↓ 神 → □ ← 城 ↑ 殿	作 ↓ 歌 → □ ← 線 ↑ 芸
過 ↓ 退 → □ ← 年 ↑ 就	合 ↓ 下 → □ ← 題 ↑ 命	社 ↓ 絶 → □ ← 差 ↑ 通

答えは10日頃にホームページでもご案内します

お申込み
お問合せ

サンスクエア堺（堺市立勤労者総合福祉センター）

【TEL】 072-222-3561 【FAX】 072-222-8522

〒590-0014 大阪府堺市堺区田出井町2-1 ホームページはこちらから→



LINE@ 公式アカウント開設しました！

←←← イベント情報やお得なクーポンなどを定期的に配信いたします。

