

Sunny Pilates

サニー ピラティス

活動日：毎週火曜日

時間：午後1時30分～2時30分

メンバー：13人（随時募集中）

※参加してみたいという人は中央公民館までお問い合わせください。



私たちは宮崎栄子先生の指導のもと、中央公民館で週に1度活動しています。ピラティスには年齢や運動の得手不得手は関係ありません。各自の身体の状態にあわせてできる範囲でエクササイズできます。無理なく安全に、身体を整えます。



「ピラティスってなに？」

筋肉を伸ばしながら引き締めるエクササイズです。身体の外側でなく内側（インナーマッスル）を鍛え、正しい姿勢をつくるのに有効です。



文化なかの

公民館報
No.171
(通巻 No.703)

ふるさと歴史

東笠原の

大山石尊大権現

「権現」とは神の尊号で、仏が衆生（生きとし生けるもの総て）を救うため神の姿に変えて世に現れることを意味し、仏教伝来以降、仏・菩薩が仮に日本の神になって現れるとす

る「本地垂迹説」が広まり、多くの神々にこの尊号が与えられた。熊野権現、白山権現、蔵王権現など修験者によって開かれた神社の神々にはこの尊号がつけられた。

大山は相模平野にそびえ立ち、古来大山の神として別名雨降山とも呼ばれ、中腹には大山寺がありここには不動明王が安置されている。本地仏は大日如来である。明治期に入り神仏分離令が出されるまで神仏混淆の石尊大権現と称され、関東における修験道場で加持祈祷により豊作祈願、除災招福など現世利益を求める民衆に対し、

その祈願をかなえてくれるとされ、次第に権威を高めた。

東笠原の字散法院にある大山石尊供養塔は、弘化4年（1847年）10月に造立されたものなので、同年3月24日の大地震を受けてのものである。

この大地震の被害は、長丘断層の走っている扇状地末端の片塩、七瀬、江部、田麦、壁田は被害が大きかったが、中野扇状地上の東笠原は被害がほとんどなかった。

このようなところから東笠原の大山石尊供養塔の造立は、被害僅少感謝の気持ちと、降雨利益への願いを込めてのものであったろう。



松沢邦男



今月の伝言板

中央公民館

源氏物語を読み味わう

期日 7月17日、24日、31日、8月21日、
28日、9月4日、11日、18日
(毎回水曜日)

時間 午後2時30分～4時

内容 源氏物語を読み、古の日本文化や生
活様式も学べます。

定員 30人

文化教養講演会 小林一茶と中野市 第1回 一茶の一番幸せな日々

期日 7月5日(金)

時間 午後2時～3時30分

内容 ラジオパーソナリティー武田徹さん
をお招きして小林一茶について語っ
ていただきます。(申し込み不要)

初級・中級スマートフォン教室

期日 7月24日(水)

時間 【初級】午前10時～正午

【中級】午後2時～4時

内容 スマホの基本知識、操作など。端末
はお貸しします。

定員 各25人(市内在住、在勤の人)

申込期限 7月11日(木)

西部公民館

歌ごえのひびき

期日 7月10日(水)～12月11日(水)
(全10回)

時間 午後1時30分～3時

内容 合唱経験は不要です。大きな声を出
して日頃のストレスを発散し、ふるさとの
愛唱歌をみんなで歌いましょう。

定員 20人

※受講には申し込みが必要です。下記の各公
民館連絡先までご連絡ください。

▶公民館
ホームページ



豊田公民館

音楽で脳がイキイキ!

期日 6月27日(休)

時間 午後2時～3時30分

内容 懐かしい歌を歌ったり、軽い運動を
して脳を活性化しましょう。

定員 20人

大人のピアノ講座

期日 7月2日～10月1日
(毎回火曜日・全7回)

時間 午後1時30分～3時

内容 「紅葉」とお好きな曲を1曲弾ける
ようになりましょう。初心者大歓迎。

定員 10人(成人)

北部公民館

家庭教育学級

子育てママのいきいき講座

期日 7月16日(火)～11月19日(火)
(全5回)

時間 午前10時～11時30分

内容 子育てについて学んだり、情報交
換を行ったりします。初回は「美
やせ体操」を行います。

定員 20人(子育て中の人)

申込期限 7月1日(月)

その他 託児あり

講座の詳しい内容につきましては、各公民館までお問い合わせください。