



白山地区センターだより 3月号

令和7年3月1日

三寒四温の言葉どおり、寒い日と暖かい日を繰り返しながらも春の訪れを感じる頃となりました。白山地区センターの中庭にも、ビオラや水仙など春の花がきれいに咲いています。今月も皆様に楽しんでいただける講座やイベントを予定していますので、ぜひお越しください。

◆4月からの体育室及び一階会議室の利用再開について

昨年9月より周知しておりました「体育室空調設備設置工事」は現在順調に進行しております。今後の体育室及び1階会議室の再開は下記の通りとなります。完成に向け、引き続き安全に留意してまいりますので、今しばらくご理解とご協力をお願いいたします。

①体育室・1階会議室の団体利用について

令和8年4月1日（水）から団体利用が可能です。現在4/1以降の団体利用予約と抽選申込みの受付を行っております。

②体育室の個人利用について

令和8年4月1日（水）より15時より体育室の個人利用が可能です。



ご不明な点がございましたら受付までお問合せください。

◆「SPRING サクソフォンコンサート」を開催

春のサロンコンサートは、幅広く活躍されているサクソフォン奏者のTSUBO-KEN（つぼけん）氏をお迎えします。爽快なサクソフォン演奏をぜひお楽しみ下さい！



3月21日（土）①13:20～14:00 ②14:40～15:20

※お申込み時に①②いずれかを選択して下さい。

◆チケット300円 ◆定員①②各30人（成人）

◆先着受付中 TEL またはセンター受付へ（045-935-0326）

Profile 中学の頃よりSaxを始める。大阪私立相愛大学音楽学部器楽学科入学。野田燎氏に師事。1990年兵庫県西宮市新人演奏会で最優秀賞受賞。関西フィルハーモニー管弦楽団と共演。啓光学園中学・高等学校の非常勤講師を勤めながら関西を中心に活動を展開。現在はミュージシャン筋で活動。関東を中心に路上演奏を中心に、ライブやコンサート等、演奏の場を広げている。雑誌『SPA』・朝日新聞・毎日新聞・東京新聞等にその模様が掲載された他、TV等のメディアでも多数紹介されている。

★3月の新着本★

「カフェーの帰り道」嶋津輝（東京創元社） / 「神の蝶、舞う果て」上橋菜穂子（講談社）

「新しい花が咲く ぼんぼん彩句」宮部みゆき（新潮文庫） / 「喫茶おじさん」原田ひ香（小学館文庫）

「螢草」葉室麟（文春文庫） / 「棺桶まで歩こう」萬田緑平（幻冬舎新書）





3月受付 白山地区センター主催事業のご案内



講座名	実施日	時間	対象・定員	費用
男性のための筋トレ体操 (全10回)	4/10~6/12の 毎週(金)	13:00~14:30	一般男性 40人	5,000円 (全10回分)
正しいトレーニング方法を学び継続することで、いつまでも健康に。ウォーキングやストレッチ、音楽に合わせての体操など多様なメニューで楽しく筋トレしてみませんか？ 講師:上田宗孝				申込 3/11~先着 電話又はセンター 窓口にて受付
デューク更家式ウォーキング 基礎講座(全4回)	4/11~5/2の 毎週(土)	10:40~11:40	一般 40人	2,400円 (全4回分)
正しい立ち方と歩き方で印象が大きく変わります！全身の機能を高める質の高いウォーキング方法とエクササイズをプロから習ってみませんか？ 講師:デューク更家公認ウォーキングスタイリスト TOMO				申込 3/11~先着 電話又はセンター 窓口にて受付
鴨居周辺歴史散歩 鴨居・東本郷コース	4/4(土)	9:30~12:00	一般 16人	500円
鴨居周辺の史跡を訪ね地域の歴史について学びます。今回は鴨居、東本郷地区の史跡ポイントを巡ります！過ごしやすい季節、皆で楽しく歩いてみませんか？ ガイド:鴨居駅周辺まちづくり研究会				申込 3/11~先着 電話又はセンター 窓口にて受付
日本の古代史(全5回) 古墳時代から奈良時代へ	4/17 5/1・15・29 6/5(金)	9:45~11:45	一般 14人	3,500円 (全5回分)
古墳、飛鳥、奈良時代にかけて日本国が形成される過程を、楽しく探ります。また、毎回ご自宅で振り返りができる「読本」が付きます！ 講師:井上正和				申込 3/11~先着 電話又はセンター 窓口にて受付
土曜の朝太極拳	3/7・21(土)	①9:10~10:10 ②10:20~11:20	一般 各回15人	1回300円
土曜の朝に太極拳を始めてみませんか♪ 3月の太極拳は小・中会議室で行います。はじめての方も気軽にご参加ください！ 講師:太極拳団体より指導者2人				申込 (3/7開催)受付中 (3/21開催)3/8~先着 電話又はセンター 窓口にて受付
体幹トレーニング	午前の部 3/10・24(火)	中級 9:10~10:25 初級 10:35~11:50	一般女性 各12人	1回500円
	午後の部 3/3・17(火)	中級 12:15~13:30 初級 13:35~14:50		
無理のないトレーニングで体幹を鍛え、健康維持につなげましょう！ 第1・3週目は午後、第2・4週目は午前を実施しています。1回ずつ参加できますので、初めての方も気軽にご参加ください！ 講師:皆川尚子				申込 当日先着 午前中級9:00~受付 午前初級10:05~受付 午後中級11:45~受付 午後初級13:05~受付
午後の初級エアロビ &リフレッシュ	3/6・13・27(金)	15:15~16:30	一般 17人	1回500円
音楽に合わせて楽しくエアロビ！動きやすい服装で、ご自身のペースに合わせて気軽にご参加下さい♪後半はクールダウンのストレッチで身体をほぐします。 講師:安彦まゆ美				申込 当日先着 14:45~受付
プレイルームで おはなし会	3/4・18(水)	12:00~12:20	幼児と保護者 10組	無料
白山地区センターの図書ボランティア「えほんのブーケ.白山」の皆さんが絵本の読み聞かせをします。ぜひ遊びにいらしてください♪				申込 当日先着