

コミュニティセンター大宝 自主企画事業

コミュニティセンター大宝 滋賀県栗東市糺七丁目9番21号 TEL (077) 553-1900

いきいき健康ウォーキング

健康づくりのために、いきいき健康ウォーキングを実施し、観光ボランティアさんと共に地域の歴史探索を年に4~5回開催しています。

運動が苦手な方や子供から高齢者まで気軽に取り組み、生活に取り入れやすく、続けやすい運動である「ウォーキング」事業を実施。滋賀の歴史や自然巡りを楽しみながら身近な文化財に親しむ機会も目的としています。



寄せ植え教室

講師の説明を聞きながら、それぞれの個性が感じられる寄せ植えを作りました。

寄せ植えづくりは、講師の説明に合わせて順を追って作成を進めていきます。最後は手入れの仕方などのお話も詳しくしていただき、癒しの時間を過ごすことができました。



大宝はつらつ

物事を知り学び、そして人とのコミュニケーションを深め、日々の生活をはつらつと暮らしていただけるように開催しています。

大宝はつらつは年2回開催しています。コンサートや音楽会など、皆さんに楽しんで頂ける企画を考えています。



軽スポーツ事業

●バミントンサークル、卓球サークル

月に1回、初心者の方から久しぶりの方まで、楽しく行っています。

●ヨガ教室

呼吸、姿勢、瞑想を組み合わせ、心身の緊張をほぐし、心の安定とやすらぎを得る効果があるそうです。今回のヨガ教室が皆さんの心と体を見つめなおす機会ができました。



最新の事業開催状況については、コミセンだよりをご確認いただくか、コミュニティセンター大宝までご連絡ください。