



令和6年度

南河原公民館 ニュース



いきいき学級 (楽しく長生き講座)

※健康づくりチャレンジポイント認定講座です。

*デュアルタスクトレーニング(2つのことを同時に行う運動) *午前10:00~

日程	場所	講師	用意する物	申込期日
7月24日(水)	ホール	トレーニング講師	・運動のできる服装 ・飲み物 ・タオル ・筆記用具	7月16日(火)まで

*認知症予防のための栄養講座 *午前10:00~

日程	場所	講師	用意する物	申込期日
8月28日(水)	ホール	トレーニング講師	・運動のできる服装 ・飲み物 ・タオル ・筆記用具	8月20日(火)まで

※参加される方は、公民館までお気軽にお電話ください。

☎ 557-3188

折り紙講座

4回コース

日時 7/9・8/6・11/19
1/14
毎回 火曜日
午後 1時30分

場所 南河原公民館 ホール
材料費 毎回500円程度

(作品により材料費の変動があります)
用意する物 ・はさみ・速乾ボンド(木工用・手芸用
など)・ステックのり(リッスタイプの固形のり)
・定規・筆記用具・持ち帰り用の袋

講師 村松 尚子 先生
申込期日 6月30日まで

エコクラフト講座

おしゃれなクラフトバック

5回コース

日時 9/18・9/25・10/2
10/9・10/16
毎回 水曜日
午後 1時30分

場所 南河原公民館 ホール
材料費 2,000円

用意する物 ・はさみ・メジャー・目打ち・ペンチ
洗濯バサミ・速乾ボンド(木工用)

講師 後藤 幸代 先生
申込期日 8月20日(火)まで