

令和6年度 南河原公民館 講座・学級

6月～10月

TEL 557-3188



ご案内



夏を彩るコンテナガーデン ガーデニング講座

日時 6月5日
水曜日 午前10:30～
場所 南河原公民館 ホール
材料費 2,000円

用意するもの
・汚れてもいい服装・園芸用手袋

講師 星野 学 先生

申込期日 5月28日(火)まで
先着25名



ラテンのリズムで楽しくダンス ズンバ講座 3回コース

日時 6月21日・28日
7月5日
金曜日 午後2:00～
場所 南河原公民館 ホール

用意するもの
・運動のできる服装・タオル・飲み物

講師 木島 佳代子 先生

申込期日 6月13日(木)まで



書道で長生き! 脳を健康に 健康書道講座 4回コース

日時 7月13日・8月10日
9月14日・10月12日
土曜日 午後2:00～
場所 南河原公民館 会議室
材料費 500円

用意するもの ・新聞紙

講師 倉橋 幸史 先生

申込期日 7月5日(金)まで



パッチワーク講座 4回コース ダンブラーのショルダーバッグ

日時 7月10日・24日
8月7日・21日
水曜日 午後1:30～
場所 南河原公民館 ホール

材料費 2,570円(キット代)
(ショルダー紐 730円はオプション)

用意するもの ・裁縫道具・2B鉛筆・定規
・紙用ハサミ

講師 松田 京子 先生

申込期日 6月25日(火)まで



※ マスク着用は個人の判断となりますが、講座・学級等について、マスク着用を求められた場合はご協力をお願いいたします。

自彊術講座 2回コース

日時 7月4・18日
木曜日 午後 1時30分～

場所 南河原公民館 和室

用意する物 ・運動できる服装、タオル、
飲み物

講師 坂本 真里子 先生

申込日時 6月26日(水)まで



折り紙講座 4回コース

日時 7月9日・8月6日・11月19日
1月14日
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 ・ハサミ、速乾ボンド(木工用・手
芸用 など)ステックノリ(リップタイプの固形の
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(日)まで

オシャレなクラフトバック (よろい編みバック) エコクラフト講座 5回コース

日時 9月18・25日
10月 2・9・16日
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

用意するもの ・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



南河原地区人権教育研修会

トミーの体験をもとにした
《ドラマジック》

ドラマを観ながらマジックの不思議を体験

日時 8月3日 土曜日
受付開始 午前9時30分～
開会 午前10時～
場所 南河原公民館 ホール

講師 富田 貴明 先生



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 ・タオル ・飲み物	7月16日(火)まで

認知症予防のための栄養講座 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 ・タオル ・飲み物	8月20日(火)まで