

令和7年度

国府公民館サークル生募集！

* 申込期間 令和7年3月3日(月)～3月17日(月)《土日除く》

時間は9時～16時30分。場所は国府公民館窓口。

先着順で受付。定員になり次第締め切らせていただきます。

* 電話でのお申込みは受け付けておりません。

* 申込方法 裏面の受講申込書を記入し、公民館に提出してください。

申込書は本人が記入してください。継続を希望される方も、申込みが必要です。

* 参加費 サークルの回数や人数によって異なります(材料費別・市の規定あり)。
サークル協賛金をサークル開始後、年間100円～400円(サークルの活動回数による)お支払いください。(途中休会・退会による返金はいたしません)

* その他 申し込みが5名未満のサークルは開講できません。
申込後キャンセルする場合、必ず本人が公民館(379-1818)に連絡してください。

No	サークル名 講師名	曜	活動日時	定員	コメント	初回
1	民謡・三味線 講師なし	月	第1・2・3・4 9:30～11:30	10	三味線の基本から、日本の伝統文化である民謡、唱歌、流行歌、古謡等の練習もします。	4/7
2	スポーツダンスすずらん 佐藤慎三		第1・3・4 19:30～21:30	20	歳と共に曲がる背中、ダンスで伸ばしませんか!	4/7
3	手作りパン 中川 緑		第2 9:00～13:00	12	アットホームで楽しい仲間のサークルです。市販ではなく、手作りパンを味わってみませんか。	4/14
4	熟年料理 平井とし子・尾崎美都子		第3 9:00～13:00	10	季節に合った素材で簡単な家庭料理をつくります。	4/21
5	スポーツダンスひまわり 三村 清子	火	第1・2・3・4 13:15～15:15	14	メンバーの親睦を図り、認知症の予防の為にレッスンをを行う。 *中級レベルの人対象	4/1
6	ヨガ 伊東 いち	水	第1・3・4 14:00～15:30	20	普段伸ばさない箇所を伸ばしたり、関節を柔らかくしたり、怪我をしにくい身体づくりを目指します。	4/2

No	サークル名 講師名	曜	活動日時	定員	コメント	初回
7	歌謡クラブ(カラオケ) 藤本 佳成	水	第1・3・5 9:30 ~ 11:30	20	夜から午前の講座に変わります。 演歌・歌謡曲の話題曲を中心に レッスン。お気軽にご参加を。	4/2
8	書道 井分 潭風		第2・4 19:30 ~ 21:30	20	和やかな雰囲気、書に対する心 遣い、筆を持つことで心を落ち着 かせられるひと時となるサークル	4/9
9	華道(嵯峨御流) 増淵 多恵子	木	第1・3 9:30 ~ 11:30	10	当流は、生花・盛花・瓶花・荘厳 華の花態があります。四季折々 のお花を生け楽しんでいます。	4/3
10	気功 講師なし		第1・3 10:00 ~ 11:30	12	姿勢を正し、呼吸・心を整え、全 身の緊張をほぐし、自然治癒力 を高めます。経験長い方の指導	4/3
11	絵手紙 大町 清		第1・3 13:30 ~ 15:30	10	季節の便りや礼状等なんでも好 きなものを描きましょう。一度見 学においでください。	4/3
12	着付け 河合 道子		第1・3 19:30 ~ 21:30	8	浴衣から訪問着、半幅帯・名古 屋帯・袋帯の結び方を自分で着 つけられるよう学びます。	4/3
13	水墨画 渡邊 紀子		第2・4 9:30 ~ 11:30	15	講師の手本を参考に描き、次週 に追加・手直しを戴き、完成させ ます。	4/10
14	太極拳 鈴木 広美	金	第1・3 13:00 ~ 15:30	15	ゆったりした動作は有酸素運動 にもなり、下半身の強化と健康に いいです。一緒に始めませんか？	4/4
15	楊名時八段錦太極拳 講師なし		第2・4 9:30 ~ 12:00	15	ゆっくりした呼吸法で、内面の気 を養い、健康を保持することを目 的にしています。	4/11
16	カラオケ国府教室 平岡 喜廣		第2・4 13:00 ~ 15:30	15	脳トレを目標とした新曲中心のカ ラオケサークルです。気軽におこ しください。	4/11
17	茶道(裏千家) 清水 和子	土	第1・3 13:30 ~ 15:30	10	小習いの薄茶、濃茶まで	4/5
18	うたおう会 講師なし		第1・3 13:30 ~ 15:30	7	昔懐かしい昭和の歌。2か月に1 回新曲中心に楽しんでいます	4/5
19	さわやか3B 山川 萬里子		第2・4 10:00 ~ 11:30	10	音楽にのせて体をほぐしながらし なやかな体づくり。体験可能です	4/12
20	国府奇術クラブ 講師なし		第2・4 13:30 ~ 15:30	7	経験の長い方の指導で和気あい あいと楽しんでいます。手品に興 味のある方お待ちしております	4/12

*囲碁サークルは令和7年度より中止します。

令和7年度 国府公民館サークル受講申込書			新規・継続
サークル名	氏名	ふりがな	男・女
	住所		
	電話番号		65歳以上 64歳以下
※申込書に記入していただいた情報は、公民館活動以外には使用しません。			

国府公民館だより

3月10日(月)受付開始! 公民館窓口 9:00~

電話受付 9:30~(定員に余裕があれば)

《対象は国府地区にお住まいの方。

窓口・電話どちらも申込1回につき1人受付とさせていただきます》

そば打ち体験・ガレットづくり教室

国府公民館令和6年度最後の教室は、手打ちそばとガレットを作り試食します。

ぜひ、ご参加ください!

日時：3月19日(水)9:00~

参加費：750円(当日集金 おつりのないよう
にお願いします)

定員：10人(先着順・定員になり次第受付終了)

持ち物：水分補給するもの、エプロン、三角巾、
手拭きタオル、布巾



*・*裏面の「ふれあい教室 参加者募集」もご覧ください*・*

令和6年度 手打ちそば講座申込書

国府公民館

住所	
氏名	
電話番号	当日連絡がつく番号を記入してください

令和7年度ふれあい教室申込書

提出先 国府公民館

参加者 氏名	大人				
	子ども 学年、歳	()	()	()	()
住所				TEL	

*ひらがなで名前シールを作りますので、氏名にふりがなをお願いします。

*学年・年齢はR7.4.2.現在でお願いします。

----- きりとり -----

親子で野菜づくりを楽しみませんか？

ふれあい教室

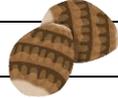
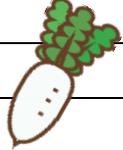
国府地区にお住まいの方が最優先となります。定員に余裕があれば国府地区以外の方も受付いたします。

令和7年4月5日(土)スタート(全8回 8月は休み)

*時間 9:30~11:30(予定)

*場所 国府公民館、公民館近くの畑



回	開催日	内容(予定) *生育状況により、変更になる場合があります
1	4月5日(土)	開級式・さといもの植え付け、看板づくり
2	5月24日(土)	玉ねぎの収穫、ポッチャ 
3	6月7日(土)	じゃがいもの収穫、さつまいもの苗植え
4	7月12日(土)	草取り、夏祭り
5	9月13日(土)	大根の種まき、工作 
6	10月4日(土)16:00	さつまいもの収穫、お月見、
7	11月15日(土)	だいこんの収穫、玉ねぎの苗植え
8	12月6日(土)	さといもの収穫・もちつき・閉級式

★天候等により、終了時間を変更または教室を中止する場合があります。

★10月はお月見のため、開始時間が16時になります。

募集人数 >> 15組(先着順)

持ち物 >> 手袋・帽子・長靴・スコップ
お茶・タオル

参加費 >> 1,000円/1組(全8回分)

申し込み >> 3/12(水) 9:00~

下の申込用紙に必要事項を記入し、国府公民館窓口へご提出ください。

ふれあい教室とは？

農作業体験を通して、地域との“ふれあい”、人と人との“ふれあい”を大切にしている教室です。公民館近くの畑をお借りして、楽しく野菜作り。他にもさまざまな企画を用意していますので、親子、孫と祖父母、ご参加お待ちしております！

令和7年度 サークル一覧表

国府公民館

	サークル名	曜日	週	時間	場所
1	民謡・三味線	月	1・2・3・4	9:30~11:30	ホール
2	スポーツダンス すずらん		1・3・4	19:30~21:30	ホール
3	手作りパン		2	9:00~13:00	調理室
4	熟年料理		3	10:00~13:00	調理室
5	スポーツダンス ひまわり	火	1・2・3・4	13:15~15:15	ホール
6	ヨガ	水	1・3・4	14:00~15:30	ホール
7	歌謡クラブ(カラオケ)		1・3・5	9:30~11:30	ホール
8	華道(嵯峨御流)	木	1・3	9:30~11:30	和室
9	気功		1・3	10:00~11:30	ホール
10	絵手紙		1・3	13:30~15:30	和室
11	着付け		1・3	19:30~21:30	和室
12	水墨画		2・4	9:30~11:30	ホール
13	太極拳	金	1・3	13:00~15:30	ホール
14	楊名時八段錦太極拳		2・4	10:00~11:30	ホール
15	カラオケ国府教室		2・4	13:00~15:30	ホール
16	茶道(裏千家)	土	1・3	13:00~15:30	和室・調理室
17	うたおう会		1・3	13:00~15:30	ホール
18	さわやか3B(3B体操)		2・4	10:00~11:30	ホール
19	国府奇術クラブ		2・4	13:30~15:30	ホール

国府公民館 予定表

日	曜日	予 定
4月		
21	月	
22	火	
23	水	
24	木	ふれあいライブラリー 14:30~15:00
25	金	
26	土	
27	日	
28	月	
29	火	昭和の日
30	水	
5月		
1	木	
2	金	
3	土	憲法記念日
4	日	みどりの日
5	月	こどもの日
6	火	振替休日
7	水	
8	木	
9	金	
10	土	
11	日	
12	月	
13	火	スクエアステップ② 9:30~11:00
14	水	
15	木	ふれあいライブラリー 14:30~15:00
16	金	
17	土	
18	日	
19	月	GG大会
20	火	
21	水	
22	木	
23	金	GG大会予備日
24	土	ふれあい教室② 9:30~
25	日	
26	月	
27	火	
28	水	
29	木	ふれあいライブラリー 14:30~15:00
30	金	
31	土	