



## あけましておめでとうございます

皆様におかれましては、輝かしい新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。  
旧年中は公民館事業への多大なるご理解とご協力、誠にありがとうございました。  
本年も何卒よろしくお願い申し上げます。



公民館運営委員・公民館職員一同

## 令和8年度 公民館講座の講師を募集します！

### ★趣味や特技を活かして・・・

取得した資格・仕事や趣味でみつけた特技や知識を活かして、  
公民館講座で講師をしてみませんか？

### 令和8年度 河曲公民館 講座 講師募集

#### 【開講の条件】

受講申込者5名以上  
※営利目的の開講はできません。

#### 【申込方法】

河曲地区市民センター窓口で申込書に  
必要事項をご記入の上ご提出ください。

#### 【対象】

令和8年5月から令和9年2月の間に、  
単発講座の講師をしていただける方。

#### 【報償費】

5,000 円／1 回 2 時間程度

好き！

楽しい！

を受講生と共有できる喜び♪

地域の方との触れ合いで

輪が広がる♪

お問い合わせは河曲公民館まで。

電話 059-382-5837

# 参加受講生募集！

## 認知症サポーター養成講座 開催

認知症サポーターとは・・・

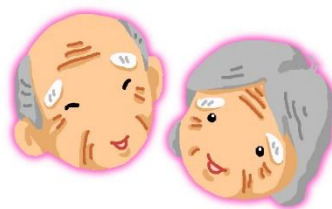
認知症について正しい知識と理解を持ち、認知症の人やその家族を地域で温かく見守り、出来る範囲で応援・支援する人のことです。

●日 時：令和 8 年 2 月 1 8 日（水）

10：00～11：30

●場 所：河曲公民館 2階ホール

●定 員：20名 ●参 加 費：無料



高齢化が進む中で、介護施設だけではなく地域全体で認知症の人を支え、誰もが安心して暮らせるまちづくりを一緒に目指しましょう！

## 《整膚体験講座》

★美肌・痩身・病気の予防と健康維持に効果的！  
年齢に関係なく施術することができます。

●日 時：令和 8 年 2 月 6 日（金）

10：00～11：30

●場 所：河曲公民館 2階ホール

●定 員：15名 ●参 加 費：無料

※皮膚を引っ張るので、肌を出せる服装でお越しください。

再掲

### 【整膚の5つの発見】

- 1.皮膚の弾力性が生まれる
- 2.心地よさが生まれる
- 3.気と血流の循環がよくなる
- 4.筋肉が柔らかくなる
- 5.自分自身が健康になる

上記各講座のお問い合わせ、お申し込みは、河曲地区市民センター窓口か、河曲公民館までお電話を。 059-382-5837

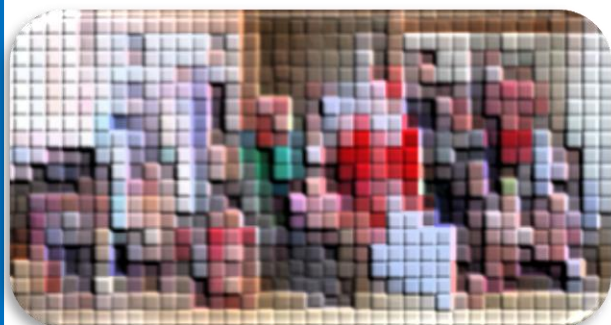
※定員になり次第締め切りますので、予めご了承ください。



## 事業実施報告

12月17日（水）

乳幼児教室～クリスマス会～



未就園児の親子8組が参加し、クリスマス会を楽しみました。最後に、子どもたちの呼び声でサンタさんが登場！みんなにクリスマスプレゼントを持ってきました。

12月18日（木）

パン粘土教室～干支の置物～



毎年恒例の干支の置物づくり。今回は「午」を作りました。細かい作業も多く、予定よりも時間がかかってしまいましたが、最後はとってもかわいく仕上がりました。

12月24日（水）

ミニ門松づくり



竹をのこぎりで切るところから始め、皆さん手際よく、とっても華やかな一對の門松を作りました。きっと素敵なお正月を迎えられたことと思います。

1月7日（水）

楽しいさわやか教室

～コグニサイズ で認知症予防～



手の指先から足先、頭まで、体全部を使ってエクササイズを行い、終わるころには全身がぼかぼかしていました。参加者からは「とっても楽しかった！」とのお声をたくさんいただきました。



# 参加受講生募集！

## 認知症サポーター養成講座 開催



再掲

認知症サポーターとは・・・

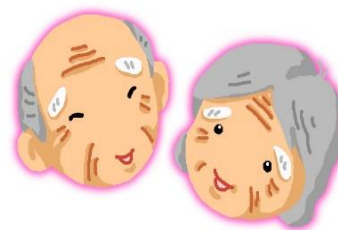
認知症について正しい知識と理解を持ち、認知症の人やその家族を地域で温かく見守り、出来る範囲で応援・支援する人のことです。

●日 時：令和 8 年 2 月 1 8 日（水）

10：00～11：30

●場 所：河曲公民館 2階ホール

●定 員：20名 ●参 加 費：無料



高齢化が進む中で、介護施設だけではなく地域全体で認知症の人を支え、誰もが安心して暮らせるまちづくりを一緒に目指しましょう！

## 《パン粘土教室》

今回は、薔薇を作ります！

●日 時：令和 8 年 3 月 5 日（木）

9：30～11：30

●場 所：河曲公民館 2階ホール

●定 員：8名

●材 料 費：300円（当日徴収）

出来た薔薇をミニ椅子にあしらい、  
とっても可愛い小物置きを作ります。



地区市民センター窓口に見本有。

上記各講座のお問い合わせ、お申し込みは、河曲地区市民センター窓口か、河曲公民館までお電話を。 059-382-5837  
※定員になり次第締め切りますので、予めご了承ください。

# 令和7年度 河曲公民館サークル 一覧表

サークル名	活 動 日		時 間
新舞踊	日曜日	1・2・4	9:00~12:00
書道	月曜日	1・3	10:00~11:30
暮らしの書	月曜日	1・3	13:30~15:00
バレトン	月曜日	2・4	13:30~14:30
なかよしクッキング	火曜日	1	9:00~12:00
パッチワーク①	火曜日	1・3	10:00~12:00
パッチワーク②	火曜日	2・4	9:30~11:30
フォークダンス	火曜日	2・4	10:00~12:00
絵手紙	火曜日	2・4	10:00~12:00
スクエアステップ教室	火曜日	1・3	13:30~15:30
うた仲間Ⅱ	火曜日	2・4	13:30~15:00
着物きつけ	火曜日	3・4	13:30~15:30
ふるさと探検隊	水曜日	2	10:00~12:00
太極気功	水曜日	1・3	13:30~15:00
よるヨガ	水曜日	2・3・4	19:30~21:00
池の坊	木曜日	2・4	10:00~12:00
民謡	木曜日	1・3	13:30~15:30
深雪アートフラワー	木曜日	1・3	13:30~15:30
カラオケしゃくやく	木曜日	2・4	13:00~15:00
フォト講座	木曜日	2	19:00~21:30
ツボ・ヨガ	金曜日	2・3・4	9:30~11:00
うた仲間Ⅰ	金曜日	2・4	13:30~15:00
フォト写輪	金曜日	2	19:00~21:30
にじいろ（こども対象）	土曜日	1・4	9:00~12:00
グラスアート	土曜日	2	10:00~12:00
空手道	日曜日	1・3	19:00~21:00

河曲公民館 予定表

日	曜日	予 定
1月		
22	木	
23	金	
24	土	
25	日	
26	月	
27	火	
28	水	乳幼児教室（節分遊び）10：00～ / 放課後子ども教室 14：30～16：30
29	木	
30	金	
31	土	
2月		
1	日	
2	月	
3	火	
4	水	楽しいさわやか教室 10：00～11：30
5	木	
6	金	整膚体験講座 10：00～
7	土	
8	日	
9	月	ふれあいライブラリー 11：00～11：30
10	火	
11	水	建国記念の日
12	木	
13	金	
14	土	
15	日	
16	月	
17	火	
18	水	認知症サポーター養成講座 10：00～11：30
19	木	
20	金	文化祭準備
21	土	文化祭（展示発表）
22	日	文化祭（展示・舞台発表）
23	月	天皇誕生日
24	火	ふれあいライブラリー 11：00～11：30
25	水	放課後子ども教室 14：30～16：30
26	木	
27	金	
28	土	