



## 令和6年度 サークル生募集開始！

令和6年度に河曲公民館で活動を予定しているサークルの受講生を募集します。  
活動を希望される方は以下の申し込み要領をご確認のうえ、お申し込みください。

### 【申し込み要領】

<申込期間> 令和6年2月20日(火) 9:00 ~ 3月8日(金) 17:00

※申し込みは平日の9時~17時の間にお願いします。

<申込方法> 当通信のサークル申込用紙に必要事項をご記入のうえ、河曲地区市民センター  
窓口へ提出願います。 ※個人情報保護のため必ず職員にお渡しください

注1: 出来る限り本人が記入し提出してください。

注2: 複数サークルに申し込まれる方は、サークル毎に用紙を提出願います。

※予備の用紙は公民館・地区市民センターにもございます。

また、コピーしていただいても構いません。

注3: ご記入いただいた個人情報は、申し込まれたサークル内での連絡網  
作成用途に限り共有します。

<協力金> 1サークルにつき、1人年間300円

(複数サークル加入の場合、サークル毎に必要)

※各サークル初回開講日に取りまとめて地区市民センター窓口へお支払い  
ください。

<活動期間> 令和6年4月1日~令和7年3月31日

<受講料, 持ち物> 公民館までお問い合わせください。

(直接サークルにお問い合わせいただく場合もあります。)

<その他> ●先着順ではありません。

★申し込みが定員を超えた場合は、以下の優先順位を適用します。

①河曲地区内の新規(この中で定員を超えた場合は抽選となります)

②河曲地区内の継続(自己申告による年数を考慮する)

③市内の新規 ④市内の継続 ⑤市外新規 ⑥市外継続

●申込人数が5名に満たない場合は開講できません。

(開講できない場合は、申込者全員に公民館から連絡します)

●公民館から連絡が無ければ、初回開講日にお越しください。

<問合せ先> 河曲公民館 電話: 059-382-5837 FAX 059-382-8605

## 裏面もご覧ください

区分	サークル名	活動週と曜日	サークルの方から皆さまへひと言！	定員	初回開講日
	講師名（敬称略）	時間			
	新舞踊	第1,2,4月曜	歌謡曲に振付をして踊っています。一緒に踊ってみませんか？一度見学にお越しください。	10	4/1
	川西 さと	9:00 ~ 12:00			
	書道	第1,3月曜	自筆の書を軸や額にして楽しまれては・・・楽しく学習しています。気軽にご参加ください。	15	4/1
	深見 鈴苑	10:00 ~ 11:30			
	くらしの書	第1,3月曜	初心者からベテランまで小筆字の練習をしています。一字一字慎重に丁寧に書き自分自身の時間を実感しています。	15	4/1
	深見 鈴苑	13:30 ~ 15:00			
新規	イスにすわってらくらく3B体操	第1,3月曜	イスにすわって、無理なく全身、頭の運動をしながら、ワイワイガヤガヤお口の運動もしていただきます。	15	4/1
	田中 啓子	13:30 ~ 15:00			
新規	バレトン	第2,4月曜	フィットネス、ヨガ、バレエを組み合わせた有酸素運動です。簡単な動きの繰返しで美姿勢&筋力アップ！応募お待ちしております。	20	4/8
	稲谷 幸奈	13:30 ~ 14:30			
	なかよしクッキング	第1火曜	当サークルは男女混合で、料理教室を開催しています。料理に興味ある方の新規入会をお待ちしております。	16	4/2
	古市 久美	9:00 ~ 12:00			
	パッチワーク①	第1,3火曜	自分好みの布を使い日常生活の中で活用出来る作品を作っています。布遊び大好きな皆さんです。	12	4/2
	杉山 喜代子	10:00 ~ 12:00			
	ポディーメイクヨガ	第1,3火曜	ヨガで自分の為の1時間を作りマットの上で動きます。心も身体も軽くなる感覚を味わっていきましょう！初心者の方も大歓迎です。	10	4/2
	北条 紗和子	10:30 ~ 11:30			
	パッチワーク②	第2,4火曜	自分好みの布を使い日常生活の中で活用出来る作品を作成しています。布遊び大好きな人達と楽しくしています。	12	4/9
	杉山 喜代子	9:30 ~ 11:30			
	フォークダンス	第2,4火曜	楽しい音楽に合わせて踊ることができるのは、フォークダンスだけです。皆さんも一度見に来てください。	20	4/9
	浅野 サイ	10:00 ~ 12:00			
	絵手紙	第2,4火曜	季節の花など書いてみませんか。ハタで良いのです。花への感心が出来ます。	15	4/9
	下村 喜久男	10:00 ~ 12:00			
	ふれあいクッキング	第3火曜	料理は、和食、洋食、中華と幅広く、献立は、主菜、副菜、汁物、デザートまで作り、先生と生徒が和気藹々とした雰囲気です。	16	4/16
	古市 久美	9:30 ~ 12:00			
	SSE健康サロン	第1,3火曜	◎目的：フレイル予防、健康寿命の延伸 ◎内容：SSEステップを軸として、ストレッチや筋トレ、脳トレを遊び心で楽しみながら・・・	20	4/2
	田中 彬文・水野 正史	13:30 ~ 15:30			
	うた仲間Ⅱ	第2,4火曜	童謡唱歌を中心に、今はやりの歌なども取り入れ、みなさんと楽しく歌いましょう。	30	4/9
	桐生 小百合	13:30 ~ 15:00			
	着物きつけ	第3,4火曜	着物が着られる楽しみを味わってみませんか？ダンスに眠っている着物を出して着てみましょう。個々のペースで学べます。	10	4/16
	生川 裕子	13:30 ~ 15:30			
	ふるさと探検隊	第2水曜	のんびり気楽に、名所旧跡を訪ね、地域を探検、好奇心を満たしたい仲間のサークルです。	20	4/10
		10:00 ~ 12:00			
	太極気功	第1,3水曜	わきあいあいとたのしくやりましょう。	20	4/3
	三井 晴美	13:30 ~ 15:00			

区分	サークル名	活動週と曜日	サークルの方から皆さまへひと言！	定員	初回開講日
	講師名（敬称略）	時間			
	水墨画 渡邊 紀子	第1,3水曜 13:30 ~ 15:30	初心者の方・経験者の方も大歓迎！応募・見学 待ってます。	10	4/3
	よるヨガ 田畑 加苗	第2,3,4水曜 19:30 ~ 21:00	身体をほぐして巡りを良くする事や呼吸を深め る事を意識して1日の疲れを解放していくクラ スです。初心者の方大歓迎です。	20	4/10
	池の坊 坂井 貴子	第2,4木曜 10:00 ~ 12:00	季節の草花を皆さん楽しく生けています♪草木 の姿や花に癒されています。生活の中に生け花 を取り入れてみませんか？随時見学Ok	10	4/11
	押し花 西脇 節子	第3木曜 9:30 ~ 12:00	初めての方でも簡単に作れる楽しい押し花教室 です。庭に咲いている花や思い出の花を押し花 にして、残してみませんか！	制限 なし	4/18
	民謡（川崎会） 川崎 龍謡	第1,3木曜 13:30 ~ 15:30	日本各地の民謡を先生の三味線の音に合わせて 大きな声を出し楽しく唄っております。	10	4/4
	深雪アートフラワー 山田 みどり	第1,3木曜 13:30 ~ 15:30	白い布を切って染め、ワイヤーをつけたりコテ をあててテーブルフラワーや色々な花をつく る。	10	4/4
	カラオケしゃくやく 神山 勝也	第2,4木曜 13:00 ~ 15:00	ヴォーカルトレーニング、楽典指導、歌唱指導 を行っています。音楽療法なども取り入れて楽 しく習っています。	10	4/11
	こども書写 ※子ども対象 里中 裕美	第2,4木曜 15:00 ~ 17:00	15時から幼児・小学低学年で硬筆・水習字、16 時から小学高学年で硬筆・毛筆です。保護者主 体運営のため当番があります。	20	4/11
	フォト講座 遠藤 義光	第2木曜 18:30 ~ 21:30	生涯学習として写真の知識と機能操作の習得・ 作品作りに意欲的に取り組もうと考えておられ る方。	30	4/11
	ツボ・ヨガ 山本 理恵	第2,3,4金曜 9:30 ~ 11:00	体が硬い、体力がない、高齢、など一切気にし なくて大丈夫！体も心も変わります。ツボも覚 えられて楽しい時間です。	15	4/12

## 河曲公民館 サークル申込用紙

受付日 年 月 日

サークル名			
ふりがな			年齢（令和6年4月1日現在）
名前			性別 男・女
保護者氏名	子ども対象サークルに申し込まれる場合、 こちらに保護者のお名前もご記入ください		
住所			新規の方はチェック <input type="checkbox"/>
電話番号	自宅		
	携帯		

※お一人住まいの方は、以下の緊急連絡先にもご記入をお願いします。

緊急連絡先 氏名	電話番号	続柄

※提出いただいた個人情報、申し込まれたサークル内に限り共有させていただきます。  
また、サークル入会手続き及びサークル活動に必要な業務以外には使用いたしません。

区分	サークル名	活動週と曜日	サークルの方から皆さまへひと言！	定員	初回開講日
	講師名（敬称略）	時間			
	うた仲間Ⅰ 桐生 小百合	第2,4金曜 13:30 ~ 15:00	童謡唱歌を中心に、今はやりの歌なども取り入れ、みなさんと楽しく歌いましょう。	30	4/12
	フォト写輪 加藤清史・三村佳史・伊藤隆彦	第2金曜 19:00 ~ 21:30	初心から丁寧に2, 3年先を見据えて、市展・県展・その他、作品作りを主としたパソコンの学習を行います。	30	5/10
	にじいろ ※子ども対象 鈴木 奈加	第1,3土曜 9:00 ~ 12:00	絵を描いたり、工作をするのが大好きな小学生のサークルです。一緒にアートを楽しみましょう。	18	5/4
	グラスアート 鈴木 久子	第2土曜 10:00 ~ 12:00	簡単なステンドグラスの様な作品です。最初は小物等から制作します。できましたら、3月に体験会に来てください。	7	4/13
	空手道 清水 寿志	第1,3日曜 19:00 ~ 21:00	空手を通じて礼節を学び、心身の鍛錬を練習する。	15	4/7



## 令和5年度 河曲公民館 サークル一覧

No	曜日	サークル名	活動週	時間	活動場所	備考
1	月	新舞踊	第2・3・4	9:30 ~ 12:00	ホール	
2		書道	第1・3	10:00 ~ 11:30	和室	
3		暮らしの書	第1・3	13:30 ~ 15:00	ホール	
4	火	なかよしクッキング	第1	9:00 ~ 12:00	調理室	
5		パッチワーク①	第1・3	10:00 ~ 12:00	ホール	
6		ボディーメイクヨガ	第1・3	10:30 ~ 12:00	和室+東和室	
7		パッチワーク②	第2・4	9:30 ~ 11:30	調理室	
8		フォークダンス	第2・4	10:00 ~ 12:00	ホール	
9		絵手紙	第2・4	10:00 ~ 12:00	和室	
10		ふれあいクッキング	第3	9:30 ~ 12:00	調理室	
11		SSE健康サロン	第1・3	13:30 ~ 15:30	ホール	
12		うた仲間Ⅱ	第2・4	13:30 ~ 15:00	ホール	
13		着物きつけ	第3・4	13:30 ~ 15:30	和室	
14		3B体操	第2・4	19:30 ~ 21:00	ホール	
15	水	ふるさと探検隊	第2	10:00 ~ 12:00	ホール	
16		太極気功	第1・3	13:30 ~ 15:00	ホール	
17		水墨画	第1・3	13:30 ~ 15:30	和室	
18		Momoko'sヨガ	第2・3・4	19:30 ~ 21:00	ホール	
19	木	池の坊	第2・4	10:00 ~ 12:00	ホール	
20		押し花	第3	9:30 ~ 12:00	調理室	
21		民謡（川崎会）	第1・3	13:30 ~ 15:30	和室	
22		深雪アートフラワー	第1・3	13:30 ~ 16:00	ホール	
23		カラオケしゃくやく	第2・4	13:00 ~ 15:00	和室	
24		こども書写	第2・4	15:00 ~ 17:00	ホール	子ども対象
25		フォト講座	第2	18:30 ~ 21:30	ホール	
26	金	ツボ・ヨガ	第2・3・4	9:30 ~ 11:00	和室+東和室	
27		鈴鹿竹の会	第3	13:30 ~ 15:30	ホール	
28		うた仲間Ⅰ	第2・4	13:30 ~ 15:00	ホール	
29		フォト写輪	第2・3	19:00 ~ 21:30	ホール	
30	土	にじいろ	第1・3	9:00 ~ 12:00	ホール	子ども対象
31		ガラスアート	第2	10:00 ~ 12:00	ホール	
32	日	空手道	第1・3	19:00 ~ 21:00	ホール	

令和5年4月1日現在



河曲公民館 予定表

日	曜日	予 定
3月		
22	金	
23	土	
24	日	
25	月	ふれあいライブラリー 11:00~11:30
26	火	
27	水	
28	木	
29	金	
30	土	
31	日	
4月		
1	月	
2	火	
3	水	
4	木	
5	金	サークル代表者会議 第1部10:00~/第2部18:00~
6	土	
7	日	
8	月	ふれあいライブラリー 11:00~11:30
9	火	
10	水	
11	木	
12	金	
13	土	
14	日	
15	月	
16	火	
17	水	
18	木	
19	金	
20	土	
21	日	
22	月	ふれあいライブラリー 11:00~11:30
23	火	
24	水	
25	木	
26	金	公民館運営委員会総会 19:00~
27	土	
28	日	
29	月	昭和の日
30	火	

