



バランスボール講座



参加者募集

肩こり・運動不足に、弾む新習慣♪

楽しく弾んで健康づくり♪弾むだけの簡単エクササイズ！
初心者歓迎！座って弾んで心も体もリフレッシュ♪

【開催日程等】

- 日 時 7月15日（水） 10：30～11：30
- 場 所 河曲公民館 1階和室・東和室
- 参加費 無料
- 持ち物 ヨガマット（なければバスタオル）・汗拭きタオル・水分
※そのまま畳に寝そべることが抵抗ない方は無しでも良いです。
※運動しやすい服装でお越しください
- 定 員 8人

【申し込み方法】

6月15日（月）～6月26日（金） 平日9：00～17：00まで
河曲地区市民センター窓口、または河曲公民館までお電話にてお申込みくだ
さい。☎059-382-5837

※先着順で定員になり次第締め切りますのでご了承ください。

公民館事業実施報告

楽しいさわやか教室

第1回 5月13日（水）

今年度 第1回目の楽しいさわやか教室は、
アルテハイム鈴鹿の体組成計測定・骨密度測
定でした。

健康増進教室

第1回 5月21日（木）

今年度 第1回目のテーマは
「背骨を整えて健康づくり」を学びました。





夏休み講座のお知らせ

河曲公民館では、夏休み期間中に河曲小学校の児童を対象とした講座を開催します。小学校から児童に配布する「河曲公民館 夏休み講座のお知らせ」をご確認の上、お申し込みください。

講座	開催日	時間	対象	定員
工作（紙粘土クッキー）	7月29日（水）	9：30～11：30	全学年	10名
書写	7月31日（金）	10：00～11：30	3年生～ 6年生	10名
ポスター（第1部）	8月 5日（水）	9：30～11：30	全学年	10名
ポスター（第2部）	8月12日（水）	9：30～11：30	全学年	10名
親子そばうち体験教室	8月26日（水）	9：00～13：00	全学年	10組

【夏休み講座について】

※申込方法の詳細は、河曲小学校を通じて児童全員に配布させていただく「河曲公民館 夏休み講座のお知らせ」の注意事項をよくご確認の上、お申し込みください。（6月下旬頃配布）

※時節柄、水分補給用の飲み物は各自忘れずにお持ちください。

※講座当日は、お子様の送迎など安全面への配慮をお願いします。

※お車で送迎される場合は、河曲小学校駐車場に駐車してください。

※お問い合わせは公民館までお願いします（電話 059-382-5837）

令和8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	月曜日	1・3・4	9:30~12:00
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
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
かわのスポーツ ウエルネス吹き矢	木曜日	1・3	10:00~11:30
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	19:00~21:00
ツボ・ヨガ	金曜日	2・3・4	9:00~12:00
うた仲間Ⅰ	金曜日	2・4	13:30~15:00
フォト写輪	金曜日	2	19:00~21:00
にじいろ (こども対象)	土曜日	3	9:00~12:00
ガラスアート	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
6月		
1	月	ふれあいライブラリー 11:00~11:30
2	火	
3	水	楽しいさわやか教室② 10:00~11:30
4	木	
5	金	公民館大掃除&消防訓練 9:30~
6	土	
7	日	
8	月	
9	火	
10	水	放課後子ども教室① 14:30~16:30
11	木	
12	金	
13	土	
14	日	
15	月	ふれあいライブラリー 11:00~11:30
16	火	
17	水	健康促進② 10:00~11:30
18	木	
19	金	河曲小学校町探検 9:40~10:30
20	土	
21	日	
22	月	
23	火	
24	水	放課後子ども教室② 14:30~16:30
25	木	
26	金	
27	土	
28	日	
29	月	ふれあいライブラリー 11:00~11:30
30	火	
7月		
1	水	楽しいさわやか教室③ 10:00~11:30
2	木	
3	金	
4	土	
5	日	
6	月	
7	火	
8	水	放課後子ども教室③ 14:30~16:30
9	木	
10	金	