



## 美文字

### 定期講座 参加者募集

基礎から丁寧に学べるので、初心者の方も安心してご参加いただけます。

【場所】河曲公民館 2階ホール

【定員】10人

【参加費】200円(初回徴収)

※昨年、美文字講座に参加された方でノート・下敷きをお持ちの方は参加費不要です。

(教材費一部、公民館運営委員会が負担しています。)

【持ち物】使い慣れた鉛筆・ペン等の筆記用具、眼鏡(必要な方)

【講師】里中 裕美さん

開催日・内容予定	時間
8月21日(金) 基本練習	13:00~14:30
9月 4日(金) ボールペン&筆	13:00~14:30
9月18日(金) ボールペン&筆	13:00~14:30
10月2日(金) ボールペン&筆	13:00~14:30
10月16日(金) ボールペン&筆	13:00~14:30

#### 【申し込み方法】

7月21日(火)~7月31日(金)の平日9:00~17:00  
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を。

☎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。

# 成年後見人講座募集

- 日 時：令和8年8月10日（月）  
10：00～11：00
- 場 所：河曲公民館 2階ホール
- 定 員：先着30名
- 参加費：無料
- 講 師：社会福祉協議会

※応募者多数の場合、先着順にて締め切らせていただく場合がありますのでご了承ください。

「自家族の将来のために」  
「私たちの生活のどのような場面で必要になるのか？」など  
成年後見人制度についてわかりやすく学んでいただける講座です

【申し込み方法】  
平日9：00～17：00 受付  
河曲地区市民センター（公民館）窓口、またはお電話にてお申込みください。  
☎ 059-382-5837



## 事業実施報告

### 【公民館大掃除&防災訓練】



6月5日（金）にサークル活動中に火災が発生した想定で実施。  
また、大掃除に参加していただいたサークル生の皆さん、自治会長をはじめ地域の皆様、とっても綺麗にさせていただきましたありがとうございます。

### 【放課後子ども教室①】



6月10日（水）今年度は1・2年生32名とサポーター12名で1年間、全15回いろいろな体験をします。  
今回は花壇に苗を植えました。

### 【健康増進②】



6月17日（水）にぐっすり睡眠で健康増進を学びました。就寝前のリラックスストレッチで熟睡

### 【河曲小学校町たんけん】



6月19日（金）に2年生のみなさんが公民館の探検に来てくれました。とても元気で、興味津々

## 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
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		
11	土		
12	日		
13	月		ふれあいライブラリー 11:00～11:30
14	火		
15	水	バランスボール講座	10:30～11:30
16	木		
17	金		
18	土		
19	日		
20	月	海の日	
21	火		
22	水	放課後子ども教室④	9:30～11:30
23	木		
24	金		
25	土		
26	日		
27	月		ふれあいライブラリー 11:00～11:30
28	火		
29	水	夏休み講座①(工作)	9:30～11:30
30	木		
31	金	夏休み講座②(書写)	10:00～11:30
8月			
1	土		
2	日		
3	月		
4	火		
5	水	夏休み講座③(ポスター)	9:30～11:30
6	木		
7	金		
8	土		
9	日		
10	月	成年後見人講座	10:00～11:00 ふれあいライブラリー 11:00～11:30