



フレイル予防クッキング 参加者募集

心と身体の働きが弱くならないために、どうすればいいのかお話を聞き、簡単に作れるフレイル予防メニューを教えてください。

【日 時】9月29日（月）10：00～

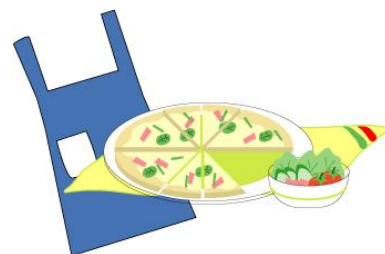
【場 所】河曲公民館 2階調理室

【講 師】管理栄養士

【参加費】300円（当日集金）

【持ち物】エプロン、三角巾、手拭きタオル、筆記用具

【定 員】12名



似顔絵の描き方講座 参加者募集

プロの先生から似顔絵の描き方を学べます。

※希望者には後日、似顔絵のプレゼントがあります♪

【日 時】10月3日（金）10：00～

【場 所】河曲公民館 2階ホール

【講 師】ORION+（オリオンプラス）

【参加費】無料

【定 員】10名



《上記講座の申し込み方法》

8月25日（月）9：00～受付開始

河曲地区市民センター窓口か、河曲公民館（382-5837）へお電話でお申し込みください。
※各講座、定員になり次第締め切らせていただきますので予めご了承ください。

◆ふれあいライブラリー 8/25（月）、9/8（月）、9/22（月）11：00～11：30

図書館職員が巡回します。読みたい本のリクエストや予約もできます。是非ご利用ください。

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
8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	チェアヨガ体験講座 13:30~
30	土	
31	日	
9月		
1	月	
2	火	
3	水	楽しいさわやか教室 10:00~11:30
4	木	美文字レッスン講座 10:00~11:30
5	金	新聞ちぎり絵 10:30~12:00
6	土	
7	日	
8	月	ふれあいライブラリー 11:00~11:30
9	火	
10	水	放課後子ども教室 14:30~16:30
11	木	
12	金	
13	土	
14	日	
15	月	敬老の日
16	火	
17	水	健康増進教室 10:00~11:30
18	木	
19	金	
20	土	
21	日	
22	月	
23	火	秋分の日
24	水	放課後子ども教室 14:30~16:30
25	木	
26	金	
27	土	
28	日	
29	月	フレイル予防クッキング 10:00~ ふれあいライブラリー 11:00~11:30
30	火	