



## 夏休み講座 実施報告

夏休みの間、河曲小学校児童向けの講座を行いました。

ガラスフュージング体験 7月29日(火)

バックチャームやキーホルダー、豆皿等を作りました。焼成後、とても素敵な作品に仕上がりました。



書道 7月31日(木)

講師の書いたお手本を見ながら、夏休みの課題に取り組みました。



ポスター 8月1日(金)



講師の指導の下、夏休みの課題を描きました。

お金の学校 8月7日(木)



「お小遣いから学ぶお金の話」をクイズを交えながら受講し、ペーパークラフトで新幹線の貯金箱を作りました。

工作(張り子ランプ) 8月21日(木)

和紙を使って、張り子ランプ作りに挑戦しました。それぞれ個性豊かでお洒落なランプを作りました。



### ～ お ・ 願 ・ い ～

※まだまだ暑さが猛威を振るっています。引き続き、熱中症対策をお願いします。

※感染症予防のため、手洗い、うがい、手指消毒、室内の定期的な換気を心がけましょう！

※体調がすぐれないときは、公民館への来館はお控えくださいますようお願いいたします。

裏面もご覧ください。

# スポーツ吹矢体験

## 参加者募集！

円形の的をめがけて息を使って矢を放ちます。  
高い運動能力や腕力は不要で老若男女問わず、誰でも手軽に楽しめるスポーツです。

日時：10月16日（木）10：00～

場所：河曲公民館 2階ホール

講師：スポーツウエルネス吹矢協会  
野原 和生さん

定員：15名

参加費：110円（マウスピース代）当日集金

持ち物：運動しやすい服装で、上靴、水分、汗拭きタオル



### 《申し込み方法》

9月8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。

※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。

### 今後の予定



- 9月 3日（水）楽しいさわやか教室（10：00～11：30）
- 9月 4日（木）美文字レッスン講座①（10：00～11：30）
- 9月 5日（金）新聞ちぎり絵体験講座（10：30～12：00）
- 9月 8日（月）ふれあいライブラリー（11：00～11：30）
- 9月10日（水）放課後子ども教室 カワッキー（14：30～16：30）
- 9月17日（水）健康増進講座③（10：00～11：30）
- 9月22日（月）ふれあいライブラリー（11：00～11：30）
- 9月24日（水）放課後子ども教室 カワッキー（14：30～16：30）
- 9月29日（月）フレイル予防クッキング教室（10：00～）





## 乳幼児教室 参加者募集

### 🎃 ハロウィンを楽しもう!

【開催日】令和7年10月29日(水)

【時間】10:00~11:30

【場所】河曲公民館 1階和室

【対象】0歳児~未就学の乳幼児とその保護者

【定員】親子10組程度

【参加費】無料

【申し込み】9月22日(月)~10月17日(金) 平日9時~17時の間に  
河曲地区市民センター窓口か、河曲公民館にお電話でお申し込みください。



## そば打ち体験教室 受講生募集

そば打ちを体験し、打ったそばを試食します。

【開催日】令和7年10月31日(金)

【時間】9:15 集合 9:30 開始

【場所】河曲公民館 2階調理室・ホール

【講師】そば塾すゝかの皆さま

【定員】10名(先着順)

【参加費】1,000円(材料費として)当日集金  
(一部、公民館運営委員会が負担しています)

【持ち物】三角巾(頭巾)、エプロン、お手拭きタオル

【申し込み】9月22日(月)~10月17日(金) 平日9時~17時の間に  
河曲地区市民センター窓口か、河曲公民館にお電話でお申し込みください。

※申込期間内であっても、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。



# 《事業報告》

8月29日（金）チェアヨガ体験講座



立ったままや、イスに座ったままできるヨガを体験。呼吸を意識しながらゆっくり体を動かしてるうちに、じんわり身体が熱くなってきて凝り固まった筋肉がほぐれていくのを感じました。ヨガマット不要で簡単にできるので、参加された方は、自宅でも是非続けてほしいです。

9月3日（水）楽しいさわやか教室



アルテハイム鈴鹿より理学療法士の方を講師にお招きし、体組成計測定と骨密度測定を行いました。それぞれ測定結果を確認しながら、サルコペニア予防、フレイル予防、骨粗鬆症予防について学びました。

9月4日（木）美文字定期講座①



定期講座「美文字レッスン」が始まりました。文字を書く機会が減ってきているこの時代、改めてゆっくり丁寧に文字を書いていると、自分の苦手な文字や癖などを発見することができ、講師に添削してもらって、学ぶ楽しさも感じる事が出来ました。

9月5日（金）新聞ちぎり絵教室



新聞ちぎり絵に挑戦しました。新聞の中から使いたいカラー紙面を探るところから始まり、それを小さくちぎって貼り合わせていくとても細かい作業でしたが、皆さん時間が経つのを忘れるくらい集中して取り組み、とても素敵な作品に仕上がりました。

## 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
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
9月		
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	
10月		
1	水	楽しいさわやか教室 10:00~11:30
2	木	美文字レッスン講座 10:00~11:30
3	金	似顔絵教室 10:00~11:30
4	土	
5	日	
6	月	
7	火	
8	水	放課後子ども教室 14:30~16:30
9	木	
10	金	
11	土	
12	日	
13	月	スポーツの日
14	火	
15	水	
16	木	スポーツウェルネス吹矢体験講座 10:00~11:30
17	金	
18	土	
19	日	
20	月	ふれあいライブラリー 11:00~11:30
21	火	
22	水	放課後子ども教室 14:30~16:30
23	木	
24	金	
25	土	
26	日	
27	月	
28	火	
29	水	乳幼児教室（ハロウィン）10:00~
30	木	
31	金	そば打ち体験講座 9:30~