



事業実施報告

9月17日（水）《健康増進教室》

「いつまでも歩ける足、膝、股関節」

【受講生の感想】

- 体重のコントロール、水分を取ること、靴を毎日替えることなど教えていただけたのでこれからの生活に取り入れていこうと思います。
- ストレッチの大切さがわかりました。
- スクワットだけでも頑張ります。
- わかりやすく説明してもらい年齢がいても比較的楽にできた。
- 家の中でできそうなので、出来るだけ続けてやりたいと思った。
- 資料を見ながら実際にやりながらの講座でとても分かりやすく、いつまでも歩けるようにストレッチを頑張りたいですが、家で一人ではすぐにやめてしまいそうです。食生活も気をつけたいと思います。



受講生の皆さん、無理のない範囲で継続して頑張りましょう！

《放課後子ども教室》

9月10日（水）マジックショー

ピエロのマジックショーを楽しんだ後、子どもたちも簡単なマジックを覚えてもらいました。



《放課後子ども教室》

9月24日（水） いもほり

十宮にある「すくすく農園」で、さつまいも掘りをしました。コーディネーターさんが苗を植えて育ててくれたのですが、今年は異常気象だったため、残念ながらたくさん収穫することはできませんでした(；_；) 野菜を作るのも簡単ではないことを、子どもたちが学んでくれると幸いです。



講座参加者募集!

再掲 乳幼児教室 🎃 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】10月17日(金)までに、
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。



伊勢型紙講座

~来年の干支色紙を作ろう~

- 【開催日】令和7年11月7日(金)
【時間】9:30~11:30頃
【場所】河曲公民館 2階ホール
【定員】20名
【参加費】300円(材料費として)当日集金
(一部、河曲公民館運営委員会が負担しています)
【申し込み】10月31日(金)までに、
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。



↑ イメージです

今後の予定 🎃 10月 🎃 ※予定は変更になることがあります。

10月 1日(水)	楽しいさわやか教室	10:00~11:30
10月 2日(木)	美文字レッスン講座	10:00~11:30
10月 3日(金)	似顔絵教室	10:00~11:30
10月 8日(水)	放課後子ども教室	14:30~16:30
10月16日(木)	スポーツ吹矢体験講座	10:00~11:30
10月20日(月)	ふれあいライブラリー	11:00~11:30
10月22日(水)	放課後子ども教室	14:30~16:30
10月29日(水)	乳幼児教室	10:00~11:30
10月31日(金)	そば打ち体験講座	9:30~12:30頃

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
10月		
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~
11月		
1	土	
2	日	
3	月	文化の日
4	火	
5	水	楽しいさわやか教室 10:30~12:00
6	木	美文字レッスン講座 10:00~11:30
7	金	伊勢型紙講座 9:30~11:00
8	土	
9	日	
10	月	ふれあいライブラリー 11:00~11:30
11	火	
12	水	放課後子ども教室 14:30~16:30
13	木	
14	金	
15	土	
16	日	
17	月	
18	火	
19	水	健康増進教室 10:00~11:30
20	木	
21	金	
22	土	
23	日	勤労感謝の日
24	月	振替休日
25	火	ふれあいライブラリー 11:00~11:30
26	水	放課後子ども教室 14:30~16:30
27	木	
28	金	
29	土	
30	日	