



～事業実施報告～

10月1日（水）

楽しいさわやか教室

音楽療法ボランティア「くるっくる」さんをお招きし、いろんな楽器を使ってリズムあそびをしながら脳トレや体を動かしました。



9月29日（月）

フレイル予防クッキング

管理栄養士を講師にお招きし、「フレイルとは何か？フレイル予防について」を学び、体を作るための簡単に短時間でできるメニューを教えてください、皆で作って試食しました。



10月2日（木）

美文字レッスン講座

講師に添削してもらい、回を重ねるごとに皆さん苦手な文字もどんどん上達して、文字を書くことが楽しくなっているようです。



10月3日（金）

似顔絵の描き方講座

講師に似顔絵が上手に描ける3ステップを教えてください、鏡を見ながら自分の似顔絵にチャレンジし、皆さんとっても素敵な似顔絵を描いていました。



10月16日（木）

スポーツ吹矢体験

性別・年齢を問わず、ゲーム感覚で楽しみながら健康にも効果があることから、今回参加された皆さんの意向で、来年度から公民館サークルになる可能性有です！



10月8日（水）《カワッキー》

ハロウィン飾りを作りました。



10月22日（水）《カワッキー》

よく飛ぶ紙飛行機の作り方を教えてください、自作の紙飛行機を飛ばして遊びました。各々で、さらによく飛ぶように工夫して投げている姿も見られました。

～講座参加者募集～

乳幼児教室 ～クリスマス会～



【講座日程等】

- 日 時：12月17日（水）
10:00～11:30頃
- 場 所：河曲公民館 1階和室
- 対 象 者：未就学のお子様とその保護者
- 定 員：10組程度



パン粘土教室

～来年の干支置物を作ろう～

【講座日程等】

- 日 時：12月18日（木）
9:30～11:30頃
- 場 所：河曲公民館 2階ホール
- 対 象 者：河曲地区の方優先
- 定 員：10人（先着順）
- 持 ち 物：水分補給用飲み物
持ち帰り用の箱（10cm四方位）
- 材 料 費：500円
（講座当日にお支払いください。）



地区市民センター窓口に見本があります。

ミニ門松作り

～お正月に向けて～

【講座日程等】

- 日 時：12月24日（水）
13:30～15:00頃
- 場 所：河曲公民館1階和室
- 対 象 者：河曲地区の方優先
- 定 員：16人（先着順）
- 持 ち 物：剪定ばさみ（お持ちの方）
- 材 料 費：1,000円
（講座当日にお支払いください。）



ミニサイズを二対作ります。

【上記講座申し込み方法】

11月10日（月）～12月5日（金） 平日の9:00～17:00

河曲地区市民センター窓口か、河曲公民館までお電話でお申し込みください。

※ 材料準備の都合上、申込期限を過ぎてからのキャンセルは極力ご遠慮願います。

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
11月		
21	金	
22	土	勤労感謝の日
23	日	振替休日
24	月	ふれあいライブラリー 11:00~11:30
25	火	放課後子ども教室 14:30~16:30
26	水	
27	木	
28	金	
29	土	
30	日	
12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	大掃除&消防訓練 9:30~11:00
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	
16	火	
17	水	乳幼児教室（クリスマス会）10:00~
18	木	小麦粘土講座 9:30~
19	金	
20	土	
21	日	
22	月	ふれあいライブラリー 11:00~11:30
23	火	
24	水	ミニ門松作り 13:30~
25	木	
26	金	
27	土	
28	日	
29	月	休館日
30	火	休館日
31	水	休館日