

第1回 和菓子教室 参加者募集

【 若鮎・はったい焼まんじゅう 】

季節の和菓子と一緒に作ってみませんか。

- 日 時 7月14日(月) 9:30~12:00
場 所 天名公民館 調理室
講 師 佐藤雅子さん
定 員 16人
持ち物 マスク、エプロン、三角巾(バンダナ)、手拭きタオル、持ち帰り容器
参加費 500円(当日集金します)
申込み 準備の都合上、6月20日までに公民館へお申し込みください。
※定員になりましたら、締め切ります。



第1回いきいき教室のお知らせ

日時：6月30日(月) 10:00~ 内容：高コレステロール予防のポイントを学ぶ
場所：御園ふれあい会館 講師：管理栄養士、保健師
※参加希望の方は、公民館へ申し込んでください。



<あまな健康マイレージとは>

シニアスクール、いきいき教室に参加すると、天名まちづくり協議会より各回100ポイントの健康応援カードが渡されます。年度末にまちづくり協議会事務局にポイント数の合計を申請すると、全員に参加賞、ポイント上位賞におたのしみ商品がもらえますよ。

※マイレージに該当しないものもありますが、カードは年度末まで大切に保管してくださいね！

----- ✂ ----- き り と り せ ん ----- ✂ -----
参加申込書

✂ -----
〆切 6月20日

第1回 和菓子教室 (7/14)

名 前	電 話	住 所 (瀬古)

公民館定期講座のお知らせ

地域のみなさま、ぜひご参加ください。



第3回 シニアスクール

『 いつまでも歩ける脚、膝、股関節 』

足・膝・股関節を強化して、転倒予防やいつまでも歩ける
体力づくりをする方法を学びます。

日 時：令和 7 年 7 月 2 日(水) 10 時 00 分～

場 所：徳田ふれあい会館

講 師：すずか生涯学習インストラクターの会



第2回 いきいき教室

『 スクエアステップ 』

頭とからだを同時に使うエクササイズ。

体力に自信のない方でも参加しやすい内容となっています。

日 時：令和 7 年 7 月 31 日(木) 10 時 00 分～

場 所：徳田ふれあい会館

講 師：スクエアステップ指導員



※お申込み・お問い合わせは、天名公民館 ☎ 372-0430 まで。

7 月行事予定

7 月 2 日(水) 第 3 回シニアスクール

7 月 7 日(月) ふれあいライブラリー

7 月 14 日(月) 和菓子教室

7 月 16 日(水) サークル代表者会議

7 月 29 日(火) 運営委員会

7 月 31 日(木) 第 2 回いきいき教室

事業報告

5月12日(月)ルーエハイム庄野の塩川さん
にお越しいただき、第1回シニアスクールを
開催しました。はじめに手や指の体操をし
て、次にトーンチャイムやマラカスなどの小
楽器を使って、歌を歌いながらリズム合奏を
しました。笑いあいの楽しい時間を過ごし、
心と身体の活性化をはかりました。

参加申込書

※参加希望に○をご記入ください。

第 3 回シニアスクール		第 2 回いきいき教室	
名前	電話	住所（瀬古）	

サークル 一覧表

天名公民館

令和7年度

	サークル名	曜 日	時 間
1	椅子に座ってらくらく3B体操	第1・3 月曜	10:00～11:30
2	民謡歌謡	第1・3 月曜 第2・4 木曜	13:30～15:30
3	海 お 音	第2・4 水曜	9:30～11:30
4	ヨ ガ	毎週 水曜	13:45～15:15
5	3 B 体 操	毎週 水曜	19:30～21:00
6	絵画なでしこ	第1・3 木曜	9:30～11:30
7	スポーツダンス	第2・4 木曜	19:30～21:30
8	茶 道	第3 金曜	9:30～12:00
9	い け 花	第2・4 金曜	13:30～15:30
10	盆 踊 り	毎週 金曜	14:00～16:00
11	女声コーラス	第1・3 土曜	10:00～11:30

天名公民館 予定表

日	曜日	予 定
6月		
21	土	
22	日	
23	月	ふれあいライブラリー 14:30～
24	火	シニアスクール② 10:00～
25	水	
26	木	
27	金	
28	土	AM 天名ウォーキング
29	日	
30	月	いきいき教室① 10:00～
7月		
1	火	
2	水	シニアスクール③ 10:00～
3	木	
4	金	
5	土	
6	日	
7	月	ふれあいライブラリー 14:30～
8	火	
9	水	
10	木	
11	金	
12	土	
13	日	
14	月	和菓子教室 9:30～
15	火	
16	水	サークル代表者会議 9:30～
17	木	
18	金	
19	土	
20	日	
21	月	海の日
22	火	ふれあいライブラリー 14:30～
23	水	
24	木	
25	金	
26	土	
27	日	
28	月	
29	火	運営委員会 19:30～
30	水	
31	木	いきいき教室② 10:00～