



新年度スタート!!

新年度を迎え、新たな気持ちでお過ごしですか。地域の皆様の多様なニーズにお応えできるよう、より一層魅力的な公民館を目指してまいります。皆様の豊かな人生を送るために、公民館で新しい興味を見つけてみませんか？皆様のアイデアや経験を活かして、一緒に、たのしく地域を盛り上げていきましょう。

☆彡 3月は、こんな講座、イベントを行いました。

【3月8日 竹ふみ健康講座】

6名の参加で始まり、『やっぱり痛い』『家でもやってるよ』、でも「みんなできるとたのしいね」毎日は無理でも、週2・3回でいいので続けてみましょう。足つばは、身体全体を内側から刺激して、内臓や筋肉に働きかけることが出来るそうです。



【3月9日 史跡散策ウォーキング】

地域の方21名の参加がありました。当日は天気も良く、史跡を探索しながら歩いていきます。講師の話に、質問があったり熱心に話を聞いていきます。昔を知りたい。興味がある。と思われる方が、沢山いらっしゃるんだと、改めて感じました。参加された方も、「楽しかった」「知りたい事を聞けて良かった」「跡地を実際見てみたかった」等の感想をいただきました。



【3月11日 災害食について】

地域の食生活改善推進員、府中静和寮の栄養士、南小学校4年生、地域の方、保護者等、24名で実施しました。

～～～お湯ポチャ調理を知っておこう！～～～

近年、災害が頻発している日本において、安心して暮らすために、日常の一部として備蓄している食料を災害時に、どう工夫して調理すれば無駄がなくせるのかを、南小学校4年生と一緒に実習しました。

もしもの時の備えの一つ、「ローリングストック」

普段食べている食品を多めに買って「備える」「食べる」「買ったす」を繰り返す、食料備蓄の方法のことで、おすすめの食材を教えてくださいました。次に、「お湯ポチャ調理」で作るオムレツと、カレーライスを作りました。4年生も調理に加わり、耐熱のポリ袋の中に材料を入れて、お湯の中に浸すだけで美味しく出来上がりました。みんなで試食して、お代わりをする児童もいました。



南公民館 講座、定例サークルのご紹介

講座／サークル名	活動概要	実施日	実施時間	対 象	会費 (個人負担額)
史跡散策ウォーキング	ウォーキング	年1回	9:00～12:00	一般	100円/回
しめ縄教室	しめ縄作り	年1回	14:00～16:00	一般	100円/回
携帯電話(スマホ)教室	スマホ操作	第4木曜日	11:00～12:00	一般	なし
デコパージュ教室	デコパージュ	年5回	14:00～16:00	児童・一般	材料費
クッキング教室	料理	年2回	9:00～12:00	一般	材料費
南小こども体験教室	お菓子作り、工作など	年4回	14:00～16:00	児童・一般	材料費
楽しくボイトレ	歌唱	第2土曜日	14:00～15:00	一般	500円/月
クラフト教室	エコクラフト	毎週金曜日	13:30～16:00	一般	材料費
琴教室	琴	第1火曜日	18:30～20:30	一般	1,000円/月
3B体操	体操	毎週水曜日	10:00～11:30	一般	2,500円/月
卓球倶楽部	卓球	毎週火・金曜日	13:00～16:00	一般	なし
撫子の会	洋裁	第3木曜日	10:00～15:00	一般	材料費
ハーモニカ教室	ハーモニカ	第3木曜日	10:30～12:00	一般	なし
吹矢同好会	スポーツ吹き矢	毎週水曜日	13:00～15:00	一般	500円/年
民遊会	三味線・民謡	第1土曜日	13:30～16:00	一般	500円/月
あみものサークル	編み物	第1・3水曜日	13:30～16:00	一般	材料費

各教室の見学等、興味をお持ちの方は公民館へお尋ね下さい。

問合せ 南公民館 ☎41-2240



【公民館利用について】

公民館開館日時 火～土曜日 9:00～21:00

職員在館時間 火～土曜日 13:00～19:00

※ 不在の場合もあります。

休館日 日、月曜日 祝日

4月 主催講座・定例サークル 予定 (一部抜粋)

2日(水) 10:00～3B体操、13:00～吹矢同好会 13:30～編み物サークル

4日(金) 13:00～卓球クラブ 13:30～クラフト教室

5日(土) 13:30～民遊会

12日(土) 14:00～楽しくボイトレ ※歌の本と参加費500円をお忘れなく

17日(木) 10:00～撫子の会(洋裁) 10:30～ハーモニカ教室

24日(木) 11:00～スマホ教室 ※申し込み必要



★★地域の皆様、公民館でやってみたい事。知りたい事。はありませんか？
自分ならこれができる！これを知ってほしい！周りにこんな人はいませんか？
自薦他薦は問いません。楽しみながら、一緒にアクティブにいきましょう。