

回覧をお願いします

南公民館だより

令和7年 2月発行
府中市土生町615-19
南公民館館長 西垣内香代
電話・FAX 41-2240



おすすめ講座！



簡単竹ふみ健康づくり講座

日 時 3月8日(土) 14:00~15:00
場 所 南公民館 2階 集会室
募集人数 10名(先着順)
参加費 300円
講 師 池田洋子さん(足つぽインストラクター)
動きやすい服装、お茶

史跡散策ウォーキング

日 時 3月9日(日) 9:00~12:00
集合場所 府中市歴史民俗資料館
募集人数 20名(先着順)
※小学5年生以下は保護者同伴で参加
参加費 100円(傷害保険含む)
講 師 歴史民俗資料館学芸員 江草宣友さん
歩きやすい服装、お茶

【 3月 予定 】 ※主催講座、定例教室 一部抜粋

1日(土)	民遊会 13:30~16:00
5日(水)	3B体操10:00~、吹矢同好会13:00~、編み物サークル13:30~
7日(金)	卓球クラブ13:00~ クラフト教室13:30~
8日(土)	簡単竹ふみ健康づくり講座 14:00~
11日(火)	卓球クラブ 13:00~16:00
12日(水)	3B体操10:00~ 吹矢同好会13:00~
15日(金)	卓球クラブ13:00~ クラフト教室13:30~
19日(水)	3B体操10:00~、吹矢同好会13:00~、編み物サークル13:30~
20日(木)	撫子の会(洋裁) 10:00~
21日(金)	卓球クラブ13:00~、 クラフト教室13:30~
27日(木)	携帯電話(スマホ教室) 11:00~ ※事前申し込み必要
28日(木)	卓球クラブ13:00~、クラフト教室13:30~

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

裏面もご覧ください ⇒⇒

2月6日（木） ティッシュBOXケースのデコパージュを実施しました

前回大変好評でしたので、今回はティッシュBOXケースへデコパージュしました。

参加者からは、「柄がたくさんあって、選ぶのも楽しいね」、「先生～っ これからどうするの」等々、次々と話の輪が広がって、手を動かすのも忘れるひとときもしばしば。

出来上がりの作品は、どれも個性豊かで、世界に一つだけの作品になりました。



2月8日（土） 歌って元気歌唱教室を実施しました



毎回、大変好評の講座のひとつです。

参加されるのは、女性ばかりでなく男性も。

口の周りの筋肉を動かすと、ほうれい線も目立たなくなって、表情が明るくなるそうですよ。

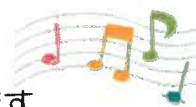
参加者の皆さんも恥ずかしながら、口の運動をして楽しく時間を過ごされています。

4月からは、定例教室として活動が始まります。

毎月第2土曜日 14:00～ 参加費500円

歌詞本やお茶を持参してください。

沢山の方の参加をお待ちしていますね。



南公民館定例教室の3B体操をご紹介します。

3B体操はこんな方におすすめです。

「運動不足を解消したい」

「体力向上や健康維持に」

どなたでも簡単にできます。

音楽に合わせて楽しく運動しましょう。

初心者の方も大歓迎です。

皆様の参加を心よりお待ちしております。

