

回覧をお願いします

南公民館だより

～学びの輪 交流の場が広がる公民館～

令和7年 8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

9月

おすすめ講座



【健康クッキング】

9月27日(土) 10:00～13:00

講師 府中市食生活改善推進員

参加費 300円

定員 8人(先着順)

どなたでも参加できます。

持ち物 水分、エプロン、マスク

申込み必要 前日までに

※今回は、おなかすっきりメニューを学びます。

毎日の献立のヒントにいかがでしょうか？



【歴史講座 オンライン配信】

9月27日(土) 16:00～17:00

テーマ『府中市・協和地区合併50周年』
～協和地区の歩み～

講師 竹岡健次さん(歴史研究者)

参加費 無料

※興味をお持ちの方は、南公民館まで。



【9月】主催事業、サークル・団体の一部を掲載しています。

日付	曜日	9:00～13:00	13:00～17:00	17:00～21:00
2	火	緑ヶ丘町お茶の間サロン	お茶の間サロン、卓球クラブ	琴教室
3	水	3B体操	吹矢同好会、編み物サークル	
5	金		卓球クラブ、クラフト教室	
6	土		民遊会(三味線・唄)	
13	土		楽しくボイトレ【変更の場合有】	
16	火	緑ヶ丘町お茶の間サロン	お茶の間サロン、卓球クラブ	
17	水	3B体操	吹矢同好会、編み物サークル	
18	木	撫子の会、ハーモニカ教室	撫子の会	
19	金		卓球クラブ、クラフト教室	
20	土		あじさいカフェ始めます	
25	木	緑ヶ丘町いきいきサロン、スマホ教室		
27	土	健康クッキング	歴史講座『協和公民館からオンライン配信』	



【10月おすすめ講座の予告】

10月2日(木) 14時～

※9月26日(金)までにお申し込みください

デコパージュ教室 参加費500円

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。

問い合わせ先 南公民館
☎41-2240



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

【7月 ポスチュアウォーキング】講師：板橋千代美さん

紐靴の正しい履き方を教わり、準備体操で体をほぐして一人ずつ歩いてみます。その様子を動画で撮影します。皆さん自分が歩く姿を見るのは初めてで、『自分の歩く姿なんて、見たことないね』『なんか恥ずかしいね』と一言。

先生から姿勢を正すお話を聞いた後、繰り返し歩いてみると、ねこ背で歩いていた姿が、みるみる良くなっていきました。

靴ひもの紐をきちんと締めると、足のアーチを上手に使う、正しい姿勢で歩くことが出来るそうです。

参加者の皆さんも、『恥ずかしい』『これでいいのかしら』『ふうーっ』と、緊張もありましたが、終わってみると楽しくこれからも続けてみたいと意気込んでおられました。



【7月 夏休み子ども教室】～お菓子づくり～

講師 竹中聖子さん

今回は、カップケーキ作りに挑戦です。

先生からの指示どおり、生クリームを泡立てることから始めます。子どもたちも順番に泡立て器を使っていきます。時おり、順番でもめることもあります。自分たちで話し合っ解決できました。

フルーツをカットして、カップケーキの仕上げの作業です。

『わーっ すごい』『切るのが難しい』『美味しそうに盛り付けができて楽しい』『またやってみたい』等、思い思いに盛り付けができたみたいです。久しぶりに、公民館に子どもたちの声がひびいて賑やかでした。



【8月 夏休み子ども教室】～デコパージュ～

講師 迫田美智子さん

今回は、大人と子ども一緒にそれぞれの材料へデコパージュしました。

初めて参加してくれた子供もいて、一気ににぎやかになりました。

たくさんのペーパーの中から、自分の好きな絵柄を選んで、作業開始です。

『えーっ。たくさんあって、なかなか決められない』

『よしっ これにしよう』と、みんな楽しそうに選んでいました。

出来上がりの作品を見て、それぞれの個性が光っていて、どの作品も素敵に仕上がっていました。

次回は、10月2日（木）14時～です。

人生のときめきは、やってみないと見つけられません。

新しいことにチャレンジ！！してみましょう。



子どものデコパージュ作品



大人のデコパージュ作品