

カローリング

第2・4(土) 13:40~
誰にでも気軽にできて楽しめる
スポーツです
初心者大歓迎! ぜひ一緒に♪

俳句

第3(木) 13:40~
講師:手拝 裕任
五七五に想いを込めて・・・
季語を中心に俳句をより深く学びます

音楽ケア体操

第3(火) 14:00~
講師:吉田 眞理
音楽に合わせて楽しく体を動かしましょう
歌ったりハンドベルも演奏

書道

第1・2(月) 15:00~
講師:南坂幸子
子どもから大人まで学べます
*お子さんは必ずご家族の方の
お迎えをお願いします

郷土史

第3(土) 14:00~
(現地調査あり)
「古きをたずねて新しきを知る」
郷土について一緒に
調べていきましょう

英会話

第2・4(金) 19:30~
講師:ルーク・ザレプスキー
生徒は日本語でもOK
楽しくおしゃべりしましょう

エクササイズ

第2・4(木) 9:30~
講師:川村 護
和気あいあいと笑いあいながら
運動して、筋力低下を防ぎます
見学大歓迎!

脳トレ

第1・3(月) 13:40~
講師:原田 富美子
手を使って脳を活性化
楽しくおしゃべりしながら
作品づくりをしましょう

着付け

毎(火) 19:30~
6月スタート 会費100円/1回
夏は浴衣 冬は袴を中心に練習
します お家で眠っている着物を
活用しませんか?

太鼓

第1・3(金)
19:00~小学生クラス
20:00~中学生~大人クラス
講師:嶋本 龍
(会費・バチ代別途必要)
ストレッチで身体をほぐし
楽しく演奏 初心者歓迎です

絵手紙

第1(木) 13:45~
講師:東郷千恵
「ハタでいい、ハタがいい」
初心者も大歓迎!
筆を持つのが楽しくなります

ヨガ(午前・午後)

第2・3・4(月) 13:40~
月1回(水)10:00~
講師:中口良美
毎回ストレッチと初心者向け
ポーズをします 午前の部・午
後の部・両方参加もOK

olu olu (オルオル)

月1回(月) 10:00~
詳細はお問合せください
発達ゆっくりちゃんの子育て
ママたちの集い
楽しくおしゃべりしながら情
報交換しましょう

コーラス

第4(金) 13:40~
講師:新田 博昭
心を合わせて奏でる
ハーモニーは最高の気分
一緒に歌いましょう

歌謡

第1・3(木) 19:10~
おもいっきり声を出すと
スッキリしますよ
みんなで歌いましょう

囲碁

第1・3(火) 13:40~
楽しみながら鍛えられる
究極の脳トレ
対戦相手大募集!

ハイキング

月1回(不定期)
詳細はお問合せください
歩いて健康増進・脳の活性化
気軽に登れる近くの山にハイ
キングに行きませんか?

ソフトバレー

毎週(金・土) 20:00~
北野上小学校体育館
美容と健康維持・ストレス解
消におもいっきり汗をかきま
しょう 友達の輪が広がります

フラワーアレンジメント

第2(木) 19:30~
講師:明渡 一起
(材料費別途必要・はさみ等用
意)
季節の花をステキにアレンジ
寄せ植えも楽しめます

生きがい教室

月1回 14:00~
健康体操と講座
日帰りバス旅行や観劇等
お出掛けプランも充実
公民館たより等で別途ご案内し
ますのでぜひご参加ください

令和8年度 学級サークル

受講生 募集

	13:30~17:00	19:00~21:30
月	o'lu o'lu(午前) 脳トレ・ヨガ・書道	
火	囲碁 音楽ケア体操	着付け
水	ヨガ(午前)	
木	エクササイズ 絵手紙・俳句	歌謡 フラワーアレンジ
金	コーラス	太鼓・英会話 ソフトバレー
土	カローリング・郷土史	ソフトバレー

生きがい教室(年間計画別途)

北野上公民館

海南市原野326-3
TEL・FAX488-0988

*裏面に受講申し込み用紙があります



😊 出会い、ふれあい、学びあう！

まれ！ななさとの仲間たち

今年もたくさんの講座を用意してあなたのご参加をお待ちしています。
見学大歓迎！お気軽にお問い合わせください。



●学級

- ・新しい受講者が3名以上、講師を必要とするもの。
- ・受講料は指定回数まで無料(学級によっては会費を徴収)以後継続の場合は自己負担。教材費は自己負担。

●サークル

- ・自主的に運営するもの。受講料・教材費は自己負担。
- ・1サークルにつき、年間2万円を限度として一人あたり500円を補助。

●開講条件

- ・受講者が5名以上を基本とします。(応相談)
- 受講者には公民館総合保障制度(傷害保険)が適用されます。
- 水・日・祝祭日・お盆期間・年末年始は休館です。
- 警報発令時(波浪警報は除く)は休講です。



公民館図書について

下津図書館より児童向けの本を100冊と一般向けの小説や実用書50冊を毎月お借りして貸し出しています
新たに購入した本もあります
おひとり様3冊・2週間借りることができますのでぜひご利用ください

申し込み〆切・・・**4月17日(金)**
FAXでのお申し込みも受け付けます。

きりとり

受講申込書

ふりがな 氏名			
住所	番地		
電話	—	—	
生年月日	S・H・R	年	月 日
講座名			