

第4弾

# 令和7年度 講座・学級のご案内 1月～3月

南河原公民館

問い合わせ

TEL557-3188

## マット体操講座

2回コース

～ヨガマットの上で体をリラックス～

日 時 令和8年  
①1月16日  
②1月30日  
毎回 金曜日 午後 2:00～

場 所 ホール



### 用意するもの

・運動できる服装 ・飲み物

講 師 木島 佳代子 先生

申込期日 1月6日(火)まで

## 卓上カーレット講座

3回コース

～誰でもできるみんなでわいわい～

日 時 令和8年  
① 2月 28日  
② 3月 7日  
③ 3月 14日  
毎回 土曜日 午前10:00～

場 所 ホール



### 用意するもの

・運動できる服装 ・飲み物

講 師 南河原地区体育協会の皆さん

申込期日 2月17(火)まで

## 成人学級 追加 料理教室2回



日 時 令和 8年  
① 1月 31日 土曜日 料理キッシュ  
② 2月 8日 日曜日 アフタヌーンティー



午前 9:30～

※各回 6名まで

※どちらか一つの参加でも可

場 所 調理室

材料費 各 1, 600 円



用意するもの ①エプロン ②三角巾  
③持ち帰り用の袋  
④飲み物持参(試食のため用)

講 師 村山 英子 先生

申込期日 1月13日(火)まで



## スマートフォン講習会

2回コース

～初心者の方でも安心してスマホ活用を学べる～

日 時 令和8年  
① 1月 14日  
② 1月 21日  
毎回 水曜日 13:30～



場 所 ホール

### 用意するもの

・お持ちのスマートフォン

申込期日 開催日の1週間前まで

※ 先着10名様のため

お早めにお申し込みください

※ お申し込みは、公民館へ直接お電話、または公民館受付窓口にてお待ちしております。  
南河原公民館ホームページにて、同じ案内がカラーで写真が載せてありますのでご覧ください。