

第4弾

令和7年度

南河原公民館

問い合わせ

TEL557-3188

講座・学級のご案内 1月～3月

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



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 ・エプロン ・三角巾
・持ち帰り用の袋
・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



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

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。