



令和3年度、春の万葉講座のご案内



南姫公民館の万葉講座は、月2回の水曜日コースと月2回の金曜日コースがあります。水曜日コースは金曜日コースのおさらいではありますが、どちらを受けられても毎回新鮮なお気持ちで受けていただける講座です。ご都合のいい曜日でお申し込みください。

120人の万葉歌 (水曜日コース)

- 日にち：4月14日、28日
5月12日、26日
6月9日、23日 (全6回水曜日)
- 時間：13時15分~14時45分
- 定員：20名
- 講師：安田 直幸
- 参加費：2700円 (資料代込み)
- 持ち物：筆記用具
- 申込み：3月6日 (土) より南姫公民館窓口

120人の万葉歌 (金曜日コース)

- 日にち：4月16日、30日
5月14日、28日
6月11日、25日 (全6回金曜日)
- 時間：10時~11時30分
- 定員：20名
- 講師：安田 直幸
- 参加費：2700円 (資料代込み)
- 持ち物：筆記用具
- 申込み：3月6日 (土) より南姫公民館窓口

みんなイキイキ♪うた広場(前期)

*水野妃佐子先生の人気講座。
 令和3年度(前期)のご案内になります。
 じょうずに歌えなくてもだいじょうぶ！途中からでもだいじょうぶ！マスクをして、ソーシャルディスタンスをとって、大好きな歌をみんなとっしょに歌いましょう♪



- 日時：4/19、5/17・5/31、6/7・6/21、7/5、8/2・8/16、8/30、9/6
(祭日を除く月曜日) 13時15分~14時45分
- 場所 南姫公民館大ホール ■定員 35名 ■講師 水野妃佐子
- 参加費 全10回 3100円 (教材費含む) ■持ち物 飲み物
- 申込み 3月6日 (土) より窓口または電話にて受付





令和3年1月17日(日)
南姫校区青少年まちづくり市民
会議の役員の方々により、区民
の皆様の無病息災を願って、ど
んど焼きが行われました。

■歩き方で変わる！元気になるウォーキング

今より10歳若返ると言われるインターバル速歩をみんな
と一緒に楽しみませんか？春の姫川沿いを歩きます。



- 日 時：4月4日(日) 9時30分～11時
- 場 所：ふれあいセンター姫駐車場集合
- 指 導：MPC(南姫振興委員会)
- 申し込み不要・参加費無料 どなたでも参加していただけます
- 問合せ：南姫公民館

3月行事予定表	
公民館	
1日(月)	ラジオ体操 囲碁・将棋 うた広場
3日(水)	古事記
6日(土)	じゃがいも植付け
8日(月)	ラジオ体操 囲碁・将棋
15日(月)	ラジオ体操 囲碁・将棋 うた広場
22日(月)	ラジオ体操 囲碁・将棋
29日(月)	ラジオ体操 囲碁・将棋

ギャラリーひめ♡

■押し花・アート・花フレンド姫作品展

出展：花・フレンド

・3月5日(金)～3月25日(木) 15時まで

押し花サークル・花フレンド活動日

- ・毎月第3火曜日
- ・13時～16時
- ・南姫公民館研修室
- ・講師：立野美末
- *メンバー募集しています。
- *活動日見学OKです。



新着図書♡

- ・続 夫の後始末/曾野綾子
- ・ブラック・ショーマンと名もなき町の殺人
/東野圭吾
- ・銀の夜/角田光代
- ・女ひとり温泉をサイコーにする53の方法
/永井千晴
- ・北欧女子オーサ日本を学ぶ
/オーサ・イエークストロム
- ・JR 上野駅公園口/柳美里
- ・ペルソナ脳に潜む闇/中野信子



同好会紹介♡

ヘルスアップ姫

- 講師：長野ますみ
- 毎週木曜日 10時～12時
- 南姫公民館研修室

セルフマッサージや全身を動かす体操で、血行を良くし、体調改善を目指します。どなたでも簡単にできる体操なので、お気軽に見学、体験していただけます。



👉お勧めポイント
個人に合った身体のケア方法が習得でき、自宅でも実践できるようになりますよ。



ひめの朝時間♡ (毎週月曜日) 申込み不要・参加費無料 お気軽に参加してください。

体操の時間：9時30分～15分程度

- 南姫公民館大ホール
 - 講師：長野ますみ
 - ラジオ体操・ひめちゃん体操・お米体操
- 囲碁・将棋の時間：9時～12時
- 南姫公民館研修室



・南姫公民館ホームページ内にもひめちゃん体操、お米体操の動画をアップしています。携帯からでも簡単にアクセス出来るので、日々の運動にご活用ください。「リモート朝時間」から動画画面におすすみください。