



昨年度、大好評だった堀先生の「おうち薬膳」この夏は2回の座学で開催いたします。薬膳茶と先生ご自慢のお菓子付きです。

①7月28日(木) 薬膳ってなに? 中医学で見る身体の働き

②8月25日(木) 身体を整えよう! 薬膳で考えるデトックス

- 時間: 10時~12時
- 場所: 南姫公民館大ホール
- 定員: 30名
- 参加費: 3000円 薬膳茶・お菓子付き
- 講師: 国際中医薬膳師 薬膳茶 Soybean Flour 堀 輝余子
- 持ち物: 筆記用具
- 申込み: 6月5日(日) 9時~南姫公民館窓口 10時~電話可

Season3

からだが喜ぶ

「おうち薬膳」

人気薬膳カフェオーナーで中日文化センター講師「堀さん」に薬膳料理について教えていただきます。

▶南姫・脇之島・市之倉3館合同事業

若返り! 健康吹矢

吹矢は、正しい呼吸と正しい姿勢のトレーニングになります。普段の運動不足と浅い呼吸を解消し、若々しく元気になりましょう。



- 日にち : 7月22日、8月5日、8月19日(金) 13時~15時
- 定員 : 15名
- 場所 : 南姫公民館大ホール
- 参加費 : 1500円 (マウスピース代別途300円)
- 講師 : 東山千津恵 (日本スポーツウエルネス吹矢協会公認指導員)
- 持ち物 : 室内用シューズ、飲み物、タオル
- 申込み : 6月5日(日) 9時~窓口 10時~電話

▶素敵な10年後の私づくり

バランスボール de 体メンテ

バランスボールで運動不足の改善生活習慣病の予防や認知症の予防を行います。体感を整え、筋力UPを目指しましょう!



- 日にち : 8月18日、8月25日、9月1日(木) 13時30分~15時
- 定員 : 20名
- 場所 : 南姫公民館大ホール
- 参加費 : 1500円 (バランスボール貸出別途必要)
- 講師 : 近藤加奈
- 持ち物 : ヨガマット、飲み物、バランスボール
- 申込み : 6月5日(日) 9時~窓口 10時~電話

季節の野菜を使ったピザ・動物パン・スープを作ります。食の大切さを学び、みんなで作って食べる楽しさを味わいましょう！

■日 時：7月26日（火）9時30分～12時30分

■講 師：坂崎貴美子

■定 員：12名（小学3年生～6年生）

■参加費：700円（材料費込み）

■持ち物：エプロン、三角巾、マスク、ふきん2枚、タオル、飲み物

■申込み：6月5日（日）9時より窓口 10時より電話



▶同好会紹介 **楽♡楽エクササイズ**

楽♡楽エクササイズは健康体操のサークルです。運動が苦手な方でも無理なく始められます。季節に合わせたプログラムをご用意しています。

6, 7月は熱中症にならないための体づくり運動です。まずは体験から始めてみましょう！下記日時ならいつでも無料で体験出来ます。

■日時：毎月2・3・4火曜日 14時～15時

■場所：南姫公民館大ホール

■講師：井戸田康子

■お問い合わせは南姫公民館まで



★新規会員募集

★随時無料体験

▶体験教室 **やってみよう！プリザアレンジ 2回レッスン**

初めての方でも出来ます。体験だから気軽に受講していただけます。

①花器アレンジ（6月22日）②仏花 or かごアレンジのどちらか（6月29日）

■日 時：6月22日・29日（水）10時～12時 ■場 所：南姫公民館和室

■費 用：5500円（材料費）

■講 師：atelier michi 福安智美

■持ち物：持ち帰り用の袋

■申込み：南姫公民館まで

*見本は公民館にあります。



6月行事予定表	
公民館	
4日（土）	玉ねぎ収穫予定 ゴーヤ苗配布
6日（月）	ラジオ体操 囲碁・将棋 うた広場
7日（火）	平家物語
8日（水）	120人の万葉歌
10日（金）	万葉浪漫
11日（土）	じゃがいも収穫予定 集まれ！ちびっ子 「じゃがいも掘り」
12日（日）	職人に学ぶ和菓子 「薯蕷そばまんじゅう」
13日（月）	ラジオ体操 囲碁・将棋
14日（火）	朴葉寿司・かしわ餅
18日（土）	集まれ！ちびっ子 雨天予備日
20日（月）	ラジオ体操 囲碁・将棋 うた広場
22日（水）	120人の万葉歌
24日（金）	万葉浪漫
27日（月）	ラジオ体操 囲碁・将棋

ひめの朝時間 毎週月曜日

9時～12時 囲碁将棋の時間

9時30分～ 体操の時間

お気軽にお越しください。

ゴーヤの苗の配布

6月4日（土）

13時～

公民館で配布



吾林寿(ありんす)フォークソングコンサート

懐かしのフォークソングで青春に ComeBack

懐かしい歌が甦ります。若き日の1コマが...
1年ぶりに登場の吾林寿(ありんす)
日々の喧騒を忘れ、素敵な演奏と歌を
お楽しみください。



7月3日(日)

13時開場・13時30分開演

■場所：南姫公民館大ホール

■定員：60名

■チケット：300円

南姫公民館窓口にて発売中

*吾林寿(ありんす)出演メンバー

・宮嶋茂年（ギター・ボーカル）

・高木省吉（ギター・ボーカル）

・小出宏富実

（リコーダー・ピアノカ・キーボード・ボーカル）

・佐藤和久（ベースギター）

・黒川朋子（キーボード・ボーカル）

ギャラリーひめ

6月の展示

旅の途中で撮影した写真展

橋之口正雄



思いつくままシャッターを切る

～旅行、車窓より～

1日（水）～15日（水）

亀谷 佳佑

「hiraeth」ヒライス

もう二度と帰れない場所に帰りたいと思う気持ち

～ベトナムとネパール編～

18日（土）～30日（木）