



～懐かしのフォークソングで青春に Come Back 7月3日(日)13時30分開演 好評発売中～

▶素敵な10年後の私づくり

◆バランスボール de 体メンテ

- 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 : 受付中

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。
体幹を整え、筋力UPを目指しましょう！



◆若返り！健康吹矢 【南姫・脇之島・市之倉3館合同事業】

- 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 : 受付中

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。



▶スローライフ事業 オーガニックライフを満喫しよう

◆「秋・冬野菜編」



大根、カブ、人参、3種類の野菜を作ります。
必要な種、堆肥、肥料は講師のお墨付き！
野菜の育て方から収穫までを学びます。
11月から1月頃まで新鮮な野菜の収穫が楽しめます。

9月3日(土) 大根、カブ、人参種まき
9時20分なかよし農園集合

- 日にち : 9月3日(土) 種まき
- 時間 : 9時20分
- 集合 : なかよし農園
- 区画 : 27区画
- 講師 : 南姫公民館活性化委員会
- 参加費 : 通期3600円
- 持ち物 : スコップ・軍手・飲み物
- 申込み : 7月2日(土)

9時より窓口、10時より電話

第30区夏祭り 7月23日(土) 16時～20時15分



ふれあいセンター姫北側駐車場

- ・露天商によるグルメ屋台
- ・美濃焼太鼓・一輪車クラブ
- ・大道芸人のパフォーマンス・チアダンス
- ・盆踊り

* お車で越しの方は南姫公民館に駐車してください。
近隣に駐車場はありません。

20時から姫川沿いで
打ち上げ花火



7月行事予定表

公民館

| | |
|--------|------------------------|
| 3日(日) | 吾林寿 フォークソングコンサート |
| 4日(月) | ラジオ体操 囲碁・将棋 |
| 5日(火) | 平家物語 |
| 10日(日) | 職人に学ぶ和菓子 「葛饅頭」 |
| 11日(月) | ラジオ体操 囲碁・将棋 うた広場 |
| 13日(水) | 120人の万葉歌 |
| 15日(金) | 万葉浪漫 |
| 18日(月) | ラジオ体操 囲碁・将棋 |
| 22日(金) | 若返り!健康吹矢 |
| 23日(土) | 30区夏祭り |
| 25日(月) | ラジオ体操 囲碁・将棋 うた広場 |
| 26日(火) | 子どもパン教室 |
| 27日(水) | 120人の万葉歌 |
| 28日(木) | おうち薬膳 |
| 29日(金) | 万葉浪漫 |

●浴衣の着付け教室 参加費無料 申込みは南姫公民館まで



- 日 時：7月14日、21日(木) 10時～12時
- 講 師：着付けとマナー 常川由未
- 場 所：南姫公民館和室
- 持ち物：・浴衣・半幅帯・腰ひも3～4本・伊達締め1本
・タオル2枚・浴衣用下着

●からだが喜ぶ「おうち薬膳」



Soybean Flour 店主で国際中医薬膳師 堀輝余子さんご自慢の
薬膳茶とお菓子をいただきながら、薬膳について学びましょう!

- 日にち：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
- 講 師：国際中医薬膳師 薬膳茶 Soybean Flour 堀 輝余子
- 定 員：30名 ■参加費：3000円 薬膳茶・お菓子付き
- 持ち物：筆記用具 ■申込み：受付中

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。

新着図書

同志少女よ、敵を撃て /逢坂冬馬
夏の体温 /瀬尾まいこ

7月のギャラリーひめ



●夏の万葉講座のご案内

南姫公民館の万葉講座は、10年の歴史がある人気の講座になっています。
水曜日コース、金曜日コースがあり、ご都合の良い曜日を選んでいただけます。
初めての方でも大丈夫。安田先生の軽快なトークで、万葉の世界をお楽しみください。

- 講 師：安田直幸 ■定員：各20名 ■持ち物：筆記用具
- 参加費：各2700円(資料代込み)

水曜日コース



120人の万葉歌

8月10日・24日・9月14日・28日
10月12日・26日(全6回水曜日)
13時15分～14時45分

金曜日コース



万葉浪漫2

8月12日・26日・9月16日・30日
10月14日・28日(全6回金曜日)
10時～11時30分

万葉への誘い



万葉講座講師の安田直幸氏のコレクションと講座受講生の方の手作り万葉百人一首を展示します。

7月3日(日)～13日(水)

南姫フォトクラブ 写真展



南姫公民館を拠点に定例会や撮影旅行などで活動～自然や人々の造形から生まれた日本の色彩～
7月16日(土)～29日(金)