



# HIME ひめじん

多治見市南姫公民館

開館時間 9:00~21:30 (年末年始を除く)  
〒507-0062 多治見市大針町 283-1  
Tel:0572-29-4880 Fax:0572-29-4881  
メール: [hime@tajimi-bunka.or.jp](mailto:hime@tajimi-bunka.or.jp)  
URL: <https://www.tajimi-bunka.or.jp/hime/>



ホームページ  
QRコード

南姫公民館広報誌 2023. 2. 01 発行 第 401 号

## ■認知症サポーター養成講座

認知症サポーターは、何か特別なことをする人ではありません。認知症を正しく理解し、もし身近に認知症の人がいるとしたらそっと見守る、そっと手助けする。そんな人が地域にたくさんいることを目指して講座を開催します。予防を中心としたお話になります。「認知症ってどんなこと?」「こんなときどうしたらいいだろう」ぜひ、講座を受けて仲間や地域の応援者になりましょう。



- 日 時: 4月10日(月) 10:00~11:30
- 場 所: 南姫公民館大ホール
- 講 師: 南姫地域包括支援センター
- 参加費: 無料
- 申 込: 南姫公民館で受付中 電話可

ダン

## ■シニアのためのゆるやか男ディ筋トレ

男性向けにゆるやか筋トレ講座を開講いたします。元気いっぱいの岡田先生と一緒に、楽しんで筋力をつけましょう。

認知症予防にも筋力がかかせません。

男性でも女性でも受講していただけます。



- 日 時: 4月14日・21日・28日(金)  
11:10~12:00

■場 所: 南姫公民館 大ホール

■対 象: どなたでも

■講 師: 岡田真依

■受講料: 1000円

■持ち物: 室内用シューズ、飲み物、タオル

■申込み: 3月4日(土)~



## ▶同好会紹介

### ~エアロビサークル「スマイルエアロ南姫」

軽快な音楽に合わせて、頭も身体もリフレッシュ。

申込不要、1回ワンコイン(500円)で運動していただけます。

左記講座と合わせて参加されると効果バツグン!!  
(体験1回無料)



- 日 時: 毎週金曜日 10時~11時

■場 所: 南姫公民館大ホール

■講 師: 岡田真依

■受講料: 1回500円(回数特典あります)

■持ち物: 室内用シューズ、飲み物、タオル

## ▶スローライフ事業 ~オーガニックライフを満喫しよう

## ■菜っぱ会メンバー募集

令和5年度、菜っぱ会メンバーを募集しています。1区画29㎡の農園で好きな野菜を育ててみませんか?先輩方が、優しく教えてくれます。

■募集区画: 新規5区画程度(先着順受付)

■期 間: 令和5年4月1日(土)~令和6年3月31日(日)まで  
次年度も延長して区画の継続を利用可

■場 所: なかよし農園(大藪町姫川沿い)

■参加費: 1区画29㎡(約9坪)3,000円

■申込み: 受付中 2月16日(木)頃まで\*2月19日(日)9時50分より説明会及び勉強会



メンバー募集しています。

2022年新しく**3つの利用団体が誕生**しました。  
他にもいろいろなサークルが活動しています。  
お問い合わせは南姫公民館まで

### ▶南姫バランスボール

- ・第2.4 木曜日 ・13時～15時
- ・南姫公民館研修室
- ・講師：近藤加奈

ビバ・マナビバ、南姫公民館の講座を経て、同好会が誕生しました。バランスボールは、体幹を整え、姿勢を正す、安定性を高めるなどの効果が期待出来ます。バランスボール初心者 OK！



### ▶お花の教室 atelier michi (アトリエミチ)

- ・第3 水曜日 ・10時～12時
- ・南姫公民館和室
- ・講師：福安智美

月1回のレッスンで、プリザーブドフラワーアレンジを基礎から学べます。単発の体験教室では、クリスマスツリーやしめ縄を作り、とても素敵な作品をお持ち帰りいただきました。



### ▶はないつき

- ・第2.4 土曜日 ・9時～15時
- ・南姫公民館和室
- ・講師：舟橋洋子

着物のリメイク。ギャラリー展示をきっかけに、同好会が誕生しました。デザインや縫い方で可愛くて普段でも着ることが出来る洋服や、お出かけ着など、いろんなパターンの洋服が出来ます。



### 2月行事予定表

#### 公民館

6日(月)	ラジオ体操 囲碁・将棋 うた広場
7日(火)	女人平家
8日(水)	120人の万葉歌
10日(金)	万葉浪漫3
11日(土)	玉ねぎ追肥・土寄せ
13日(月)	ラジオ体操 囲碁・将棋
14日(火)	もっとスマホしましょ season6 消しゴムはんこアート
19日(日)	菜っぱ会説明会
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3
27日(月)	ラジオ体操 囲碁・将棋

#### ひめの朝時間♡

- 囲碁・将棋の時間  
9時～12時
- 体操の時間  
9時30分～15分程度  
参加自由、無料です。  
お気軽にお越しください

#### 新着図書♡

・夜に星を放つ/窪美澄 ・ハヤブサ消防団/池井戸潤 ・汝、星のごとく/凧良ゆう ・リバー/奥田英朗  
 ・その本は/ヨシタケシンスケ・又吉直樹 ・乱鴉の空/あさのあつこ ・92歳総務課長の教え/玉置泰子  
 ・最期まで在宅おひとりさままで機嫌よく/上野千鶴子 ・80歳の壁/和田秀樹 ・喫茶アメモネ②/柘植文  
 ・夏日狂想/窪美澄 ・#真相をお話します/結城真一郎 ・老害の人/内館牧子 ・ポタニカ/朝井まかて  
 ・無人島のふたり:120日以上生きなくちゃ日記/山本文緒 ・一橋桐子の犯罪日記/原田ひ香  
 ・憐憫/島本理生 ・われ去りしとも美は朽ちず/玉岡かおる

#### ギャラリーひめ♡

##### 「花の名所写真展」(春～夏)

四季折々の花の名所  
(東海地方)を訪ね、  
数年に渡って撮りためた  
写真を展示します。



出展：長野ますみ

日時：～2月26日(日) 16時まで

##### 「あれやこれや切ったで候」

伊勢型紙は定年後に見つけた趣味です。この作品展のコンセプトは「あれやこれや切ったで候」です。漠然とした製作意図で、ふと目に留まった素材、ふと頭に浮かんだ何気ないイメージ等を渋紙(伊勢型紙)に彫ってみました。可見市美術展賞他、4点の受賞作品を展示します。

出展：近藤俊英

日時：2月28日(火)～3月14日(火)

「新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、予定している講座、イベントが中止もしくは延期となる可能性があります」