



*会員を募集している利用団体です。お問い合わせは南姫公民館まで TEL 0572-29-4880

令和5年度南姫公民館利用団体

ジャンル	団体名	活動内容	活動日	
			曜日	時間
俳句	ひめこぶし句会	俳句会	第3水曜日	13時~15時
華道	生け花同好会	お花を生ける	第2・4木曜日	16時~17時
	atelier michi アトリエミチ	ブリザーブドフラワーアレンジ	第3水曜日	10時~12時
写真	南姫フォトクラブ	写真を通じての交流	第1土曜日	10時~12時
押し花	押し花アート 花・フレンド	押し花アートの作成	第3火曜日	13時~16時
ステンドグラス	ステンドグラス ライム	ステンドグラス製作	第1・3・4金曜日	13時~16時
絵手紙	絵手紙 彩の会	絵手紙を描く	第2木曜日	13時~15時
語学	英会話サークル	英会話学習	第4木曜日	19時30分~21時
着付け	着付けとマナー	着付けの練習	第1・2・3木曜日	10時~12時
手芸	はないっとき	着物のリメイク	第2・4土曜	9時~15時
子ども書道	和香書道教室	毛筆と硬筆の使い方	毎週木曜日	17時~18時30分
音楽	たじみマンドリンアンサンブル	マンドリンアンサンブル練習	第1・3土曜日	14時~16時
	マンドリンアンサンブルきさらぎ	マンドリンの練習	第1・3月曜日	13時~15時
	B&Y	楽器演奏	第3木曜	10時~12時
	南姫吟友会	詩吟の練習	毎週水曜日	10時~12時
	鼻笛クラブ やつくり	鼻笛の練習	第3土曜日	14時~16時
ダンス	フラ・レフア	フラダンス練習	第2・4木曜	10時~12時
	ケアウオ・カブア・モハラ・レイラニ	フラレッスン	毎週月曜	19時30分~21時
	ふれあいダンス	第4土曜	第4土曜	12時~17時
	マウナ・ヌイ	フラダンスレッスン	第2・4日曜	10時~12時
	Duel	ダンスレッスン	毎週木曜 毎週金曜	18時~19時 18時~21時
体操運動	ヘルスアップ姫	血流を良くする健康体操	毎週木曜	10時~12時
	スマイルエアロ 南姫	簡単なエアロビクス	毎週金曜	10時~11時
	南姫バランスボール	バランスボールで体カメンテナンス	第2・4木曜	13時~15時
	3B-ず	3B体操	第1・3木曜	19時30分~21時
	楽・楽ストレッチ	ストレッチ・滑舌	第1・3・4火曜日	14時~15時
	SUNDAY MORNING YOGA	ヨガ	毎週日曜	9時~10時 10時30分~11時30分
	スヴァスタヨガ	ヨガレッスン	毎週火曜日	10時~11時30分
	空手同好会	空手の練習	毎週土曜	19時~21時
IT	もっとスマホ	パソコン・スマホの学習	第2火曜	10時~12時 13時~15時
			第3水曜	10時~12時
食	大人のパン教室	パン・お菓子・パスタ作り	不定期	9時~12時
	匠の和菓子	和菓子作り	第2日曜	10時~12時
	菜っぱ会	好きな野菜作り	随時	
その他	楽拾会	楽しいことを探す	第3水曜	14時~16時
	ガーデンボランティア そよご	公民館花壇のお手入れボランティア	第1・3月曜	13時30分~



同好会紹介

■ひめこぶし句会

会員さん募集中
 毎月 第3水曜日
 午後1時~3時
 公民館研修室A



32年間、道具もすべて手作り
 で作り続けてきた和綴り「合同句
 集ひめこぶし」の30号が出来上
 がりました。一度お手に取ってご
 覧ください。

「ひめこぶし句会」の歩みは、
 公民館の歴史と重なる、一番古
 いグループですが、和気あいあ
 いと、和やかで楽しい会です。
 貴方もご一緒に俳句を詠みませ
 んか？

鼻笛クラブ ■「やつくり」

会員さん募集中
 毎月 第3土曜日
 午後2時~4時
 公民館和室



鼻笛(ノーズフルート)という楽
 器は、2 オクターブ以上もの音が
 出て、ポケットに入れてどこに
 でも持って行くことが出来ます。また
 1000 円ほどで購入出来るので、
 気軽に始めていただけます。私た
 ちメンバーと一緒に楽しみましょ
 う！

鼻笛でなくても、ギター、ウクレ
 レ、マラカス、ハーモニカ、リコー
 ダー、歌だけでもOK！参加費1回
 200 円です。

区長就任の挨拶



新緑の候 区民の皆様におかれましては、益々ご健勝のこととお慶び申し上げます。
日頃は、第30区活動に対しまして格別のご理解と、ご協力を賜り誠にありがとうございます。

このたび、第30区新区長に就任しました永井武でございます。第30区は歴代の区長はじめ、役員、各種団体の皆様、そして区民の皆様によって大きく発展してまいりました。

多くの先輩たちが築きあげられた歴史ある第30区の区長に就任し、責任の重大さに身の引き締まる思いであります。

私がまだ見つけていないこの地域の姿、誇れるものの多くを学び、人々に伝えて行くことが区民の皆様への努めだと思っています。皆様方のご支援をいただきながら、まずは足元を固め、前区長の意志を受け継ぎ、これまでと変わらぬ円滑な事業運営が図れるよう努力いたす所存でございます。

何卒ご理解、ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

1日(月)	ラジオ体操 囲碁・将棋 うた広場
2日(火)	女人平家
8日(月)	ラジオ体操 囲碁・将棋
9日(火)	狂犬病予防注射 9:30~10:20
10日(水)	120人の万葉歌
12日(金)	万葉浪漫
13日(土)	集まれ!ちびっ子 チャーリーと英語で遊ぼう
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
24日(水)	120人の万葉歌
26日(金)	万葉浪漫
27日(土)	玉ねぎ収穫予定
29日(月)	ラジオ体操 囲碁・将棋 うた広場

■脳トレ麻雀

■日 時：5月14日、28日・6月11日、25日
7月 9日、23日 9時~12時

日曜日全6回

■場 所：南姫公民館研修室 ■定 員：16名

■参加費：1800円(6回)

■持ち物：飲み物 ■申込み：受付中(南姫公民館窓口又は電話)



■骨盤底筋を鍛えちゃおう！(腰痛、姿勢改善、尿漏れに効果あり)

■日 時：7月11日(火) 10:00~12:00

■場 所：南姫公民館大ホール

■講 師：山中喜恵子 ■定 員：16名

■参加費：500円

■持ち物：ヨガマット又はバスタオル・飲み物

■申込み：5月6日(土)~(南姫公民館窓口又は電話)



ギャラリーひめ♡◇

◆旭ヶ丘版画の会OB展

期間:5月1日(月)

~5月14日(日)16時まで

◆第二陶技学園作品展

期間:5月16日(火)

~5月26日(金)

◆橋之口正雄写真展

期間:5月27日(土)~

あ り ん す
吾林寿
フォークソング
コンサート

2023

07.02 sun

開場 13:00 / 開演 13:30

会 場：南姫公民館 大ホール
定 員：80名
チケット：300円(4/15~南姫公民館窓口にて受付開始)

懐かしい歌が甦ります。若き日の一コマが...
1年ぶりの登場にみんなワクワクドキドキ♪
日々の喧騒を忘れ、
素敵な演奏と歌をお楽しみください！

おやじバンド吾林寿出演メンバー

- ・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、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)

