

心を伝える消しゴムはんこの年賀状

新年のご挨拶は手作りの年賀状にしてみませんか？

辰の可愛いはんこが彫れます。2回で一つの作品を仕上げます。



日 時：10月31日・11月14日（火）13時～15時

場 所：南姫公民館研修室

定 員：12名

講 師：笹木紅凜（日本遊印アート協会公認講師）

参加費：1600円（材料費含む）

持ち物：汚れてもよいハンカチ・シャープペンシル

デザインカッター（お持ちでない方は別途必要）

申込み：9月2日（土）9時～窓口10時～電話

▶オーガニックライフを満喫しよう

たまねぎ編

毎年人気！苗、肥料すべて込みです。ベテラン講師が丁寧にアドバイスします。



■日時：11月4日（土）9時20分なかよし農園集合 9時30分開始

■定員：70区画（1家族2区画まで） ■参加費：1区画1000円

■講師：南姫公民館活性化委員会

■持ち物：スコップ・備中・鍬（ある方）軍手・飲み物

■申込：9月2日（土）9時から窓口10時から電話可

そば打ち編

おうちで簡単に出来るそばの打ち方を学びます。茹で方も学ぶため昼食として食べていただき、2食はお持ち帰りいただきます。打ち立てとの味比べも楽しいですね。



■日時：11月16日（木）10時～13時 ■定員：16名 ■参加費：1300円

■講師：河合敬司

■持ち物：エプロン・三角巾・マスク・飲み物・20cm以上の作業用ボール

■申込：10月7日（土）9時から窓口10時から電話可

こんにゃく編

地元産のこんにゃく芋を使ってこんにゃくを作ります。出来立てのお刺身こんにゃくは最高に美味しいです。ランチ付きです。



■日時：12月26日（火）9時30分～13時 ■定員：16名

■参加費：1500円（材料費込） ■講師：南姫公民館ふるさと料理実行委員会

■持ち物：エプロン・三角巾・マスク・飲み物・布巾3枚

■申込み：10月7日（土）9時から窓口10時から電話可

令和5年度南姫公民館文化祭のご案内

平素は南姫公民館活動にご協力いただきありがとうございます。
 ございます。

本年度の文化祭は **10月21日(土)、22日(日)**
 に開催いたします。地域の方々、利用団体の皆様と共に、楽しめる空間を作り上げていきます。
 詳細はひめじん10月号にてお知らせいたします。



リサイクル本フェア開催 10月21日(土) 22日(日)

ご家庭で不要になった本はありませんか？南姫公民館までお持ちください。
 文化祭リサイクル本フェアで読みたい方にお持ち帰りいただきます。

■期限：10月19日(木)

*新着図書

- ・102歳、一人暮らし /石井哲代
- ・野菜は最強のインベストメント /岩崎真宏
- ・好きになってしまいました /三浦しをん
- ・殺戮のラブソディ /中山七里
- ・うたかたのモザイク /一穂ミチ
- ・この夏の星を見る /辻村深月
- ・夜空に浮かぶ欠けた月たち /窪美澄
- ・死ぬときに後悔すること25 /大津秀一
- ・君のクイズ /小川哲

*受付中の講座

▶令和5年度後期

みんなイキイキ♪うた広場

■10月16・30日 11月6・20日 12月4・18日
 1月29日 2月5・19日 3月4・18日
 (月曜 全11回) 13:15~14:45

- 講師：水野妃佐子
- 参加費：3800円(新規の方は別途教材費1100円)
- 申込み：9月2日(土)より南姫公民館窓口又は電話



▶骨健康測定のご案内

骨ウェーブ(骨健康測定)フレイルチェック

- 9月4日(月) 13:30~14:30の間にお越しください。
- 申込み不要 参加費無料
- 問合せ：多治見市保健センターTEL(23-5023)



▶県立多治見病院出前講座

気になる身体の中はどうなってるの

- 9月5日(火) 13:30~1時間程度
- 講師：診療放射線技師 金子弘明 ■参加費無料
- 申込み：受付中 南姫公民館窓口又は電話



▶認知症予防講座

コグニサイズで認知症予防

歌いながら、楽しく体操しましょう。二つの動作を同時に行うことで、効果的に頭、身体の機能を向上させることが期待できます。

- 11月2日(木) 10:00~11:20 ■講師：長野ますみ
- 持ち物：飲み物、上履き
- 申込み：9月2日(土)より南姫公民館窓口又は電話



9月行事予定表

2日(土)	秋冬野菜種まき 玉ねぎ編申込み開始 うた広場申込み開始
4日(月)	ラジオ体操 囲碁・将棋 うた広場 骨ウェーブ(保健センター)
5日(火)	女人平家 文化祭参加団体会議 県立多治見病院出前講座 「気になる身体の中はどうなってるの」
10日(日)	脳トレ麻雀
11日(月)	ラジオ体操 囲碁・将棋
13日(水)	万葉浪漫1
14日(木)	フラレファ フラダンス体験教室
15日(金)	万葉浪漫4
18日(月)	ラジオ体操 囲碁・将棋
24日(日)	脳トレ麻雀
25日(月)	ラジオ体操 囲碁・将棋
27日(水)	万葉浪漫1
29日(金)	万葉浪漫4

ギャラリーひめ♡

多治見・可児の情景

南姫フォトクラブ

9月9日(土) 10時~
 30日(土) 16時まで

ひめの朝時間♡

毎週月曜日

どなたでも参加出来ます。
 申込み不要・参加費無料
 お気軽にお越しください。

■将棋の時間

9時~12時



■体操の時間

講師：長野ますみ

9時30分~45分

- ・ラジオ体操
- ・ひめちゃん体操
- ・お米体操



フラダンス1日体験教室

9月14日(木) 10時~12時

講師：伊藤恭子(フラ・レファ)

- ・参加費無料
 - ・スカート貸出します
 - ・申込み：受付中
- 南姫公民館窓口又は電話