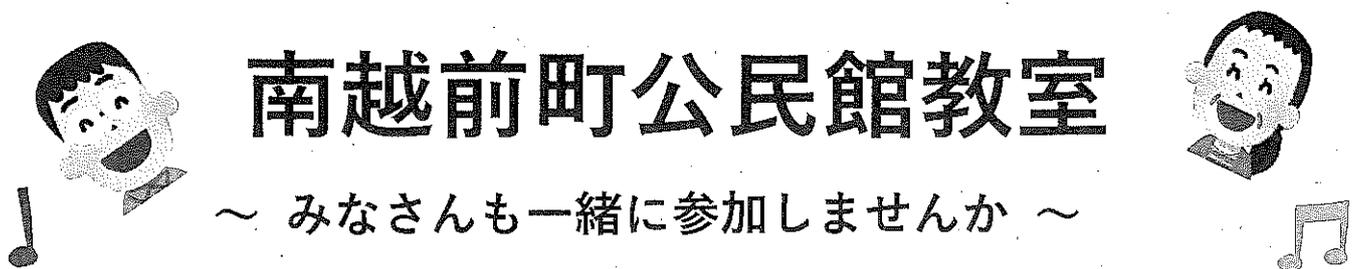




令和8年度



南越前町公民館教室

～ みなさんも一緒に参加しませんか ～

各地区公民館では、本年度も町民のみなさんにむけて、
各種教室を開催いたします（裏面をご覧ください）。

南越前町内の公民館で開催するいずれの教室にも参加
できますので、下記の申込先にご連絡ください。

また、公民館教室に関するご意見や、希望の教室等、
ご要望がある場合には、お気軽に教育委員会までご連
絡ください。

| | | |
|---------|--------------|-------------|
| 〈 申込先 〉 | 南越前町教育委員会事務局 | TEL 47-8005 |
| | 今庄事務所 | TEL 45-1111 |
| | 河野事務所 | TEL 48-2111 |

〈 申込み 〉 随時受け付けいたします。

ただし、準備の都合がありますのでなるべく開催日の5日前まで
にお申込みください。また、受講者が多数の場合は制限させてい
ただく場合もありますのでご了承ください。

令和8年度 公民館教室

～南条地区～

| 教室名 | 講師名 | 活動日 | 時間 | 場所 | 内容 | 会費等 | 定員 |
|-------------------|--------|---------------------------|-------------|-------------|--|--------------------------|-----|
| パッチワーク教室 | 田嶋 美津枝 | 基本 毎月 第3月曜日 (祝日は除く) | 10:00～12:00 | 南条地区 公民館 | 作りたいものを聞いて進めようと考えています。パッチワークから、自分で身につける、身近で使えるものを作りましょう！ | 会費 1,000円/月 材料代は実費 | 10名 |
| おんがく元気ひろば 【新規】 | 吉村 裕子 | 基本 毎月 第1木曜日 (祝日は除く) | 13:30～14:30 | 南条地区 公民館 | みんなで笑いながら、歌ったり、リズムを楽しんだり、うちわや布を使って体を動かす音楽の時間です。気楽に参加できる、やさしく簡単な内容です。 | 会費 1,000円/月 | 15名 |

～今庄地区～

| 教室名 | 講師名 | 活動日 | 時間 | 場所 | 内容 | 会費等 | 定員 |
|------------------------------------|--------|---------------------------------|-------------|--|--|--------------|-----|
| モルック教室 | 西川 修司 | 基本 毎月 第2・4 金曜日 (祝日は除く) | 19:30～21:00 | スポーツパーク476 屋内ゲートボール場 (4～10月) 南条地区公民館 (11～3月) | 木のピンを的に向かって投げ、倒した点数を競うフィンドのスポーツです。初めての方も楽しく体験できます。 | 会費 500円/月 | 10名 |
| 血管すこやか ウォーキング ・筋トレ教室 【新規】 | 高橋 有希子 | 基本 毎月 第3月曜日 (祝日は除く) | 13:30～14:30 | 今庄住民 センター | 生活習慣病には、全身運動が効果的です。けがをせずに安全に運動を行う方法を実践していきます。 | 会費 500円/月 | 20名 |

～河野地区～

| 教室名 | 講師名 | 活動日 | 時間 | 場所 | 内容 | 会費等 | 定員 |
|---|-------|---------------------------------|-------------|--------------|---|----------------|-----|
| 美姿勢エクササイズ | 伊林 理恵 | 基本 毎月 第2水曜日 (祝日は除く) | 10:30～11:30 | 河野住民 センター | ゴムバンドやタオルを使って行います。美しく美姿勢をキープできるエクササイズです。 | 会費 1,000円/月 | 10名 |
| 毎日を動きやすい身体 で過ごすセルフケア &有酸素教室 【新規】 | 宮下 信子 | 基本 毎月 第2・4 月曜日 (祝日は除く) | 10:30～11:30 | 河野住民 センター | 自分の身体を自分でほぐし、ストレッチや筋肉を動かすことに加え、バランスボールを使った有酸素運動など行います。丁寧に自分の身体をケアする時間です。終わった後は身体も心も軽くなりますよ！ | 会費 500円/回 | 10名 |

※祝日の場合は別日に振り替えます