

令和8年度 南中山公民館 自主講座生募集!!

<p>貯筋運動&コグニサイズ</p> <p>毎週火曜日 9:00~10:00</p> <p>健康長寿を目的に筋肉を増やし認知症にならないようコグニサイズという運動をしています</p>	<p>ソーシャルダンス</p> <p>毎週火曜日 19:00~21:00</p> <p>楽しくおどりましょう♪</p>	<p>初心者囲碁教室</p> <p>新 毎週火曜日 15:00~16:00</p> <p>対戦を楽しみながら脳トレもできます。初心者大歓迎!</p>	<p>ソフトバレー</p> <p>毎週水曜日 20:00~22:00</p> <p>会員 みんな仲良く、和気あいあいと、楽しく活動しています</p>
<p>大正琴 ほほえみ教室</p> <p>第1・2・4木曜日 9:00~10:30</p> <p>大正琴のやすらぎの音一緒に弾きましょう♪</p>	<p>南中山 ウクレレクラブ</p> <p>毎週木曜日 19:30~21:30</p> <p>ほんわかHappyなウクレレ弾いてみませんか</p>	<p>太極拳</p> <p>毎週木曜日 20:00~21:30</p> <p>自分の体力に合った運動を継続して楽しもう</p>	<p>スマホ教室</p> <p>第3金曜日 10:00~11:30</p> <p>スマホを知り、楽しさや豊かさを広げていきませんか</p>
<p>初心者囲碁教室</p> <p>新 毎週金曜日 15:00~16:00</p> <p>対戦を楽しみながら脳トレもできます。初心者大歓迎!</p>	<p>太極拳</p> <p>毎週土曜日 9:30~11:30</p> <p>心と体を整える究極のセルフケア。自分の体と対話する心地よい時間を過ごしませんか</p>	<p>今立囲碁教室</p> <p>毎週土曜日 13:00~17:00</p> <p>スマホも良いですが、碁盤に向き合っただけの対戦も味がありますよ</p>	<p>将棋クラブ</p> <p>毎週土曜日 19:00~21:45</p> <p>楽しく、将棋を指しましょう</p>
<p>ソフトバレー</p> <p>毎週土曜日 20:00~22:00</p> <p>健康を維持して無理なく和気あいあいとプレーしています</p>	<p>スイーツ教室</p> <p>第3金曜日、土曜日 19:30~21:30</p> <p>楽しいお菓子作りを始めてみませんか。初心者大歓迎♡</p>	<p>南中山チアチーム SOARS(ソアーズ)</p> <p>第2、第4日曜日 9:15~9:50</p> <p>みんなで楽しくチアダンスをしています。イベントでのステージ発表の際は練習の成果をご覧ください。</p>	<p>手芸教室</p> <p>第1土曜日 19:30~21:30</p> <p>おしゃべりしながら楽しく活動しています。</p>
<p>今立盆栽愛好会</p> <p>第4日曜日 9:30~11:00</p> <p>初心者大歓迎!盆栽に触れてみて面白さ、楽しさが分かります。体験入会OK!</p>	<p>料理クラブ</p> <p>不定期で年間5回程 19:30~21:30</p> <p>成人病予防食など健康に良い食を考えます</p>	<p>南中山アコースティック ギター同好会(GHP)</p> <p>第2金曜日 19:30~21:00</p> <p>人数は少ないですが、みんな仲良くやっています。ギター好き、楽器好きの人はぜひ!初心者もOK!!</p>	

☆ 公民館は地域の皆さんのふれあいの場、学習の場として広く開放しています。
 ☆ 自主講座に参加して、楽しく学び合い仲間を増やして地域を元気にしましょう。
 (自主講座とは、受講生の皆さんが自分たちで運営し学習を進めていく講座です)

お申込み・お問合せは南中山公民館へ (電話:43-1290)

..... キリトリ

南中山公民館 自主講座 受講申込み用紙

自主講座名 _____

氏名		年齢	
住所		電話	