

南朝霞公民館



さわやか健康教室

◆目的◆ 健康に対する意識が高まる中、健康づくりに関する手軽で身近なテーマを学習する。

◆対象◆ 市民

◆プログラム及び受講者◆

回	実施日時	タイトル／講師	受講者/定員
1	6月7日(金) 午前10時～正午	女性のためのボクササイズ ／スポーツインストラクター むかい ひろこ 氏	21人 ／20人
2	9月26日(木) 午前10時～正午	日本の温泉 歴史と効能を学ぶ ／温泉ソムリエ 神野 佳奈子 氏	15人 ／20人
3	9月26日(木) 午後1時30分～ 3時30分	ボッチャに挑戦！ ～投げる・転がす・近づける～ ／朝霞市スポーツ推進委員協議会	12人 ／12人

◆まとめ◆

さわやか健康教室では、以下の講座を実施した。

「女性のためのボクササイズ」は対象者を女性限定とし、若い世代にも参加してもらえるように保育をつけた。からだを動かし、日頃のストレス発散として実際にボクササイズを楽しんでいただくことで、満足度の高い講座となりサークルも立ち上がることとなった。

昨年度に引き続き2回目となる「日本の温泉 歴史と効能を学ぶ」は、「東北の温泉」について現地の様子をスライドに写したり、クイズなどを交えることで、受講者を強く引き付ける講座となった。

「ボッチャに挑戦！～投げる・転がす・近づける～」は3人組の4チームによる総当たり戦で対戦を行い、対戦中は参加者同士の掛け声や笑い声がたえず、白熱するバトルや良いプレーが出るとチームに関係なく拍手が起こるなどとても良い雰囲気の講座となった。

南朝霞公民館 さわやか健康教室

女性のための
ボクササイズ

初めての方対象!! ボクササイズに挑戦してみませんか?

日時 **6月7日(金)**
午前10時～正午

対象 女性 定員 20人 費用 無料

講師 スポーツインストラクター むかいひろこさん

保育 1歳以上の未就学児 (保育つきの講座です!)

申込方法 5月15日(水) 正午まで
南朝霞公民館窓口・電話・申込みフォームよりお申込み
ください。(申込み多数の場合、市内在住者優先のうえ抽選)

お問合せ 南朝霞公民館
朝霞市溝沼 1-5-24
☎ 048-461-0163

※医師に運動を禁止されている方は、医師にご相談のうえご応募ください



～お申し込み・お申し込み先～ 〒160-8555 東京都豊島区南町1-5-2A

日本の温泉

歴史と効能を学ぶ

温泉の歴史と効能・湯色のヒミツなどを学びます。
今年度は東北編!

日 時 ★ 9月26日(木)
午前10時～正午

会 場 ★ 南朝霞公民館 講堂

対 象 / 定 員 ★ どなたでも / 20人

費 用 / 持 ち 物 ★ 無 料 / うわばき

講 師 ★ 温泉ソムリエ 神野 佳奈子さん

【申込方法】9月14日(土)まで
電話または南朝霞公民館電話口、申込フォームで受け付けます。
申し込み多数の場合は、申込在先を優先のうえ抽選、抽選結果は1週間ほど後にお知らせします。

問合せ・申込み
南朝霞公民館
電話 03-461-5128
〒 036-461-0163



南朝霞公民館
〒160-8555 東京都豊島区南町1-5-2A

ポッチャに挑戦!

「投げる・転がす・返す」
簡単な動作から始め、徐々に難易度を上げて、楽しみながら運動できる。
※お申し込みは9月14日(土)まで

9月26日(木)
午後1時30分～3時30分

対 象 どなたでも
定 員 12人
費 用 無 料
持 ち 物 うわばき

講 師
和歌山スポーツ推進委員
湯崎節子さん

申込方法 9月14日(土)まで
電話または、南朝霞公民館電話口、申込フォームで受け付けます。
申し込み多数の場合は、申込在先を優先のうえ抽選、抽選結果は1週間ほど後にお知らせします。

【問合せ】南朝霞公民館
電話 03-461-5128 〒036-461-0163

生活教養講座

◆目的◆ 豊かな生活を送るため、日常に役立つさまざまな知識を学び教養を身につける。

◆対象◆ 市民

◆プログラム及び受講者◆

回	実施日時	タイトル／講師	受講者/定員
1	6月28日(金) 午前10時～正午	大人の食育 ／健康管理士 渡辺 優 氏	15人 ／20人
2	7月13日(土) 午前10時～正午	はじめての苔テラリウム ／苔テラリウムクリエイター柴崎 幸介 氏	19人 ／20人
3	11月30日(土) 午後1時30分～3時	65歳から豊かに暮らす未来設計図 ～働き方・年金・資産運用のヒント～ ／濱口 徳広 氏	19人 ／20人

◆まとめ◆

生活教養講座では、幅広い年齢層を対象にした講座を実施した。

「大人の食育」では、何をどのくらい食べればいいのか？ということや、『腸は超大事♡』を合言葉に腸を休ませることが大切であること等を学び、さらに軽いストレッチも行うことにより参加者を飽きさせることがなかった。

「はじめての苔テラリウム」では、ガラス瓶の中に石や砂、苔を植えオリジナルの景色を創り上げた。参加者は、完成した作品をお互いに写真に撮り、感想を語り合うなどしており、楽しい時間を共有していた。

「65歳から豊かに暮らす未来設計図～働き方・年金・資産運用のヒント～」では、定年後の暮らしを想像する際に、漠然とした不安を感じる人も多量の中、様々な情報を知っていることと、知らないのでは大きな違いが生じる。それを少しでも解消するための具体的な内容や盛り沢山の話に、参加者は熱心にメモを取っていた。



中から事務局 高野真由子様 主催 生活情報課

はじめての苔テラリウム

数種類の苔の飾りなどを扱い、ガラス瓶の中にあなただけの景色を創ってみませんか？

日時 7月13日(土)
午前10時～正午

定員 20人
対象 どなたでも
材料費 2,500円 (税別)
講師 Element Earth 學崎 幸介さん
会場 高野真由子様 会館
申込方法 6月18日(日) 正午まで
電話または高野真由子様館窓口、申込フォームで受け付けます

応募者多数の場合は申込内仕で優先のうえ抽選になります。
当落結果はハガキでお知らせします。

【問合せ】 高野真由子様館
新野市清田 1-5-24
☎ 048-461-0163





中から事務局 高野真由子様 主催 生活情報課

65歳から豊かに暮らす 未来設計図

～働き方・年金・資産運用のヒント～

11/30(土)
午後1時30分～3時

参加費 無料

50代から考えたい！60代は必須！
人生100年時代を乗り切るために
知っておきたい情報満載！

- ◆講師 ファイナンシャルプランナー 横口徳成さん
- ◆対象 どなたでも
- ◆定員 20人
- ◆申込み 11月15日(金)まで

電話または、高野真由子様館窓口、申込フォームで受け付けます。
申込多数の場合は、申込内仕で優先のうえ抽選になります。

【問合せ】 高野真由子様館
新野市清田 1-5-24 ☎048-461-0163




南っ子クラブ

◆目的◆ 子どもたちが地域での生活をより豊かなものにしていく機会をつくり、情操や知識を高め、低年齢層の公民館利用の促進を図る。

◆対象◆ 小学生

◆プログラム及び受講者◆

回	実施日時	タイトル／講師	受講者/定員
1	8月17日(土) 午前10時～正午	オリジナルフレームをつくろう ／子ども造形教室講師 手島 まゆ子 氏	12人 ／15人
2	12月1日(日) 午前10時～11時30分	小学生のためのカラダづくり ／スポーツインストラクター むかい ひろこ 氏	20人 ／15人
3	12月26日(木) 午前10時～正午	書き初め練習会 ／南朝霞公民館サークル講師 有馬 丈僊 氏	12人 ／12人

◆まとめ◆

南っ子クラブは夏休み期間中に1講座、12月に2講座を実施した。

8月に実施した「オリジナルフレームをつくろう」では、四つ切画用紙に三原色(赤・青・黄)の絵の具を使い、色を流したり、弾いたり、スタンプを押したのち、段ボールで作ったオリジナルフレームに描いた画用紙を入れて、自分だけの特別な作品を作りあげた。

12月に実施した「小学生のためのカラダづくり」では、マットやボールを使い早く走る方法や柔軟体操、体幹トレーニングなどをおこない、カラダを動かすことの大切さや楽しさを感じてもらい、満足度の高い講座となった。

年末に実施した「書き初め練習会」では、南朝霞公民館サークル「南書道会」の講師に指導を依頼し、的確なアドバイスをいただくことで作品の仕上がりが良くなっていった。付き添いの保護者からは来年も実施して欲しいとの要望があった。

朝霧市立 南朝霧公民館 奥・2F・2F



オリジナルフレームをつくろう

三原色(赤・青・黄)の絵の具を使い、色を塗したり、糊いたり、スタンプしたり、
糊付けた色や形の好きな部分を段ボールの額縁で飾ったら、世界で一つだけの作品が
できあがり。

8月17日(土)
午前10:00~正午

講師 子ども造形教室講師 てしま ひとみ
手島まゆ子 さん

対象 小学生
定員 15人
費用 500円(材料費)
持ち物 うわばき
申込み 7月20日(土)



参加または参加費を納めたい方は、申込フォームで受け付けています。
お申し込みの際は、市内在住者優先のうえ抽選。
当落結果は八万千までお知らせいたします。

【問合せ】 南朝霧公民館
朝霧市海沼 1-5-24 ☎048-461-0163



朝霧市立 南朝霧公民館 奥・2F・2F

小学生のための カラダづくり

足指裏の穴にボールや体操シーリングを絡めて遊ばせよう！
体を知ることが、運動の楽しさにつながる！

12月1日(日)
午前10:00~11:30

講師 スポーツインストラクター 志賀いしむらこさん

対象 小学生 / 定員 15人
費用 無料
持ち物 うわばき
申込み 11月15日(金)まで



参加または参加費を納めたい方は、申込フォームで受け付けています。
お申し込みの際は、市内在住者優先のうえ抽選。
当落結果は八万千までお知らせいたします。

【問合せ】 南朝霧公民館
朝霧市海沼 1-5-24 ☎048-461-0163



朝霧市立 南朝霧公民館 奥・2F・2F

書き初め 練習会

書道講師の指導で自分一筆の命を仕上げよう！

12月26日(木)
午前10時~12時

講師 高野実由子 先生 (048-461-1667)さん

対象 小学生(3年~6年) / 定員 12人
費用 無料
持ち物 書道道具(お水・筆箱の両平紙・新聞紙)
申込み 12月10日(火)まで



参加または参加費を納めたい方は、申込フォームで受け付けています。
お申し込みの際は、市内在住者優先のうえ抽選。
当落結果は八万千までお知らせいたします。

【問合せ】 南朝霧公民館
朝霧市海沼 1-5-24 ☎048-461-0163



映画会

◆目的◆ 市民に映画を楽しんでもらうため、懐かしい邦楽を中心に「おとなの映画会」を実施する。映画を通じた地域交流や集いの場所を提供する。

◆対象◆ 市民

◆プログラム及び受講者◆

回	実施日時	タイトル／講師	受講者/定員
1	5月22日(水) 午後1時30分～ 3時20分	おとなの映画会 『男はつらいよ～知床慕情～』	30人 ／30人
2	1月30日(木) 午前10時～正午	おとなの映画会 『メジャーリーグ』	9人 ／30人
3	2月5日(水) 午前10時～正午	おとなの映画会 『メジャーリーグ2』	6人 ／30人
4	3月4日(火) 午後1時30分～ 3時30分	おとなの映画会 『男はつらいよ～寅次郎かもめ歌～』	30人 ／30人

◆まとめ◆

4回の映画会を実施した。

第1回は『男はつらいよ～知床慕情～』

「寅さんの映画を毎回楽しみにしています」「楽しい時間をありがとう」などの声をいただいた。

第2回・3回は『メジャーリーグ・メジャーリーグ2』

事前の問い合わせもあったが、参加者人数の増加には繋がらなかった。

第4回は『男はつらいよ～寅次郎かもめ歌～』

当日は上映時間よりも前にたくさんの参加者が来館していた。



南朝霞公民館 おとなの映画会

男はつらいよ

～知床慕情～

1987年作品 107分

5月22日(水)

午後1時30分～3時20分

出演 渥美清・竹下景子ほか
費用 無料
申込方法 当日直接会場へお越しください
定員 30人/どなたでも
持ち物 うわばき

来場者多数の場合、入場をお断りさせていただきます。

お問合せ 南朝霞公民館
〒351-0023 朝霞市溝沼 1-5-24
☎ 048-461-0163 FAX 048-461-0291



令和6年度 南朝霞公民館 おとなの映画会

メジャーリーグ

1月30日(木)

午前10時 開始

1989年作品(字幕) 107分 出演:チャーリー・シモン 他

メジャーリーグ 2

2月5日(水)

午前10時 開始

1994年作品(字幕) 105分 出演:石橋 貴晴 他

費用 無料
申込方法 直接会場へお越しください
定員 各30人/どなたでも

お問合せ 南朝霞公民館
〒351-0023 朝霞市溝沼 1-5-24
☎ 048-461-0163



令和6年度 南朝霞公民館 おとなの映画会

男はつらいよ

～寅次郎かもめ歌～

1980年作品 100分

3月4日(火)

午後1時30分～3時30分

出演 渥美清・伊藤 蘭 他
費用 無料
定員 30人

※ 当日直接会場へお越しください

お問合せ 南朝霞公民館
〒351-0023 朝霞市溝沼 1-5-24
☎ 048-461-0163 FAX 048-461-0291



人権教育講座

- ◆ 目的 ◆ 人権に対する正しい理解と認識を深め、生活の中にある人権問題への意識を高める。
- ◆ 対象 ◆ 市民
- ◆ まとめ ◆ 令和6年度は地区館合同人権教育講座を5館合同で東朝霞公民館で実施した。

◆ プログラム及び受講者 ◆

回	実施日時	タイトル／講師	受講者/定員
1	12月21日(土) 午前10時～11時45分	「デフリンピックの魅力と聞こえない世界 ～3つ目のオリンピック～」 ／第24回夏季デフリンピック競技大会 バドミントン団体戦 銀メダリスト 沼倉 昌明 氏 沼倉 千紘 氏	49人 ／50人

無料 受講料
 令和6年度 地区公民館合同人権教育講座
デフリンピックの魅力と聞こえない世界
 ～3つ目のオリンピック～
12月21日(土)
 午前10時～11時45分
 申込締切 12月10日(火)
 講師 沼倉昌明(ぬまくらまさあき)さん、千紘(ちひろ)さん
 会場 東朝霞公民館 2階体育室
 定員 50人(バドミントン種目は30人定員)
 申込方法 下記の各都館に(北朝霞公民館は年中無休)電話、ホームページ申込フォーム、FAX(048-473-0726)で！



南朝霞公民館まつり

- ◆ 目的 ◆ 公民館利用団体が日ごろの学習成果を発表し、相互の親睦を深めるとともに、地域の方々との交流を図る。
- ◆ 主催 ◆ 南朝霞公民館まつり実行委員会・南朝霞公民館
- ◆ 実施日時 ◆ 10月19日(土) 午前10時～午後3時
10月20日(日) 午前10時～午後3時
- ◆ 対象 ◆ 公民館利用団体・市民
- ◆ 入場者数 ◆ 約2,283人
- ◆ 参加団体 ◆

・ 展示部門	11 団体 (体験2 団体)
・ 発表部門	9 団体 (体験2 団体)
合計	20 団体

◆ ま と め ◆

第37回南朝霞公民館まつりは、展示部門では、サークル活動体験のできる団体と併せて11団体が参加し、講堂や2階で作品を鑑賞することができた。

また、発表部門では9団体が参加し、多くの観客に1年間の練習の成果を発表した。

その他イベントでは明治安田生命による「健康チェック」や、朝霞ぐらんぱの会による工作は、子どもたちや保護者に好評だった。

また、今年度は昼食や休憩の時に利用できる「キッチンカー」2台を依頼し、参加者に大変喜んでいただくことができた。

たくさんの方々の市民の方々にご来館いただき、充実したまつりとなった。



19日(土)		20日(日)	
作品展示			
1F 講堂	編み物 華道 切り絵 フラワークラフト	手芸和産 書道 地域活動	ユニカール (体験)
2F 会議室	絵手紙・手紙・囲碁 (体験)		
2F 資料室	着物の着方 (体験受付 14:00 まで)		
イベント			
1F 談話室	「健康チェック」協力：明治安田生命 血管年齢測定・バジチェック・脳年齢チャレンジ		
公民館入口		キッチンカー	
KIZUNA KITCHEN		モーリーマーケット	
発表 タイムスケジュール			
時間	場所	内容	
10:00~10:30	1F 講堂	ユニカール (体験)	
11:00~11:30	*	モダンパレエ	
11:45~12:15	3F 発表室	人形劇	
12:30~12:35	1F 講堂	舞踊	
12:45~13:15	*	童謡	
13:30~14:00	*	チアダンス	
14:15~14:45	*	マジック	
イベント			
1F 談話室	「ぐらんぱと遊ぼう」 風車づくり・バルーンアートなど		
作品展示			
2F 会議室	絵手紙・手紙		
2F 資料室	着物の着方 (体験受付 14:00 まで)		
2F 発表室 (体験受付 14:00 まで)			

展示のようす



発表のようす



健康チェックのようす



キッチンカーのようす

