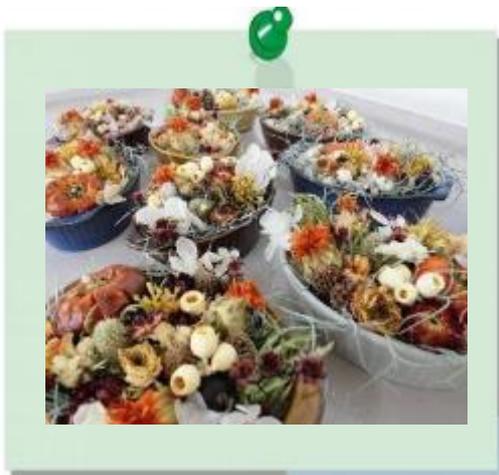


# 南朝霞公民館



## 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2日(金) 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	大雨のため 中止
2	6月22日/29日(木) 午前10時～11時30分	むくみスッキリ! ストレッチ&リンパエクササイズ ／健康腸活リンパ講師 中島 さちこ 氏	30人 ／24人
3	11月22日(水) 午前10時～11時30分	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	17人 ／15人

◆まとめ◆

さわやか健康教室では、以下の講座を実施した。

「ボッチャに挑戦!～投げる・転がす・近づける～」は当日大雨のため中止となった。

「むくみスッキリ!ストレッチ&リンパエクササイズ」は令和3年度、令和4年度に実施した同講師の講座である。講座参加者よりフォローアップ講座の要望があり、3年連続で実施することとした。講座内容は「むくみ」に着目したプログラムとした。むくみの部位別に2週にわたり学習することにより、参加者の体調に変化もあらわれ、講義内容を習慣的に実施するためにサークルを立ち上げることとなった。

「日本の温泉 歴史と効能を学ぶ」は温泉が抱える諸事情やマメ知識を学んだ。

効能や湯色のヒミツなど、関東地方の温泉について学び、「明日にでも温泉に行きたくなった」と満足度の高い講座となった。



南朝霞公民館主催  
フレンドリーなヨガ

## むくみすっきり！ ストレッチ＆ リンパエクササイズ

上半身編・下半身編

### 6月22日・29日

開催時間  
午前10時～11時30分

会場 南朝霞公民館 講堂  
**無料**

**学習メニュー**  
(90分)

- ①ウォーミングアップ
- ②エクササイズ
- ③ダンスエクササイズ
- ④ストレッチ＆  
マッサージ

**1回目** 6/22(木) 上半身  
(背・肩・腕・鎖骨まわり・胸・背中)

**2回目** 6/29(木) 下半身  
(股・尻・足全体・膝)

**対象** どなたでも (ご一緒に参加できる人)

**定員** 15人 (定員超過の場合は、申込後キャンセルのうえお断り)

**申込方法** 6月3日(土)正午までに結果または  
南朝霞公民館窓口でお申し込みください

**持ち物** ヨガマット うわばき

南朝霞公民館  
〒391-0022 岐阜県羽島市 1-9-25  
☎ 048-461-0163

講師 健康経営アドバイザー  
**中島さちこさん**




南朝霞公民館主催  
さわやか健康教室

## ボッチャに 挑戦!

～捻げる・転がす・近づける～  
足裏が丸、関節が硬いからといって、  
すべての人が一緒に楽しめるスポーツで  
この機会にぜひ一度、挑戦してみませんか？

**6月2日(金)**  
午後1時30分～3時30分  
対象 どなたでも  
定員 12人  
(定員超過の際は、申込後キャンセルのうえお断り)

費用 無料  
持ち物 うわばき

講師  
岐阜県スポーツ推進委員  
近藤協議会

申込方法 5月17日(水)正午まで、  
南朝霞公民館窓口または電話でお申し込みください。

南朝霞公民館  
☎048-461-0163




## 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	9月14日(木) 午前10時～正午	秋の実たっぷりハロウィンアレンジメント ／フラワーデザイナー 田中 歩美 氏	10人 ／15人
2	12月13日(水) 午前10時～11時30分	アクリル毛糸で作るエコたわし ／手編み講師 鈴木 陽子 氏	8人 ／8人
3	2月8日(木) 午前10時～11時30分	知っているようで知らなかった！ 毎日のお洗濯のキホン ／花王カスタマーマーケティング 岩崎 勝予 氏 東條 亜希子 氏	15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。

「秋の実たっぷりハロウィンアレンジメント」では、10月のハロウィンイメージしたドライフラワーのアレンジメントを制作した。材料のドライフラワーは全員同じものを準備したが、出来上がった作品はそれぞれ特色があり、どれも素晴らしいものだった。

参加者は「集中した時間が持てた」「楽しい時間が過ぎて講座に参加して良かった」「自宅に持ち帰って家族に褒められた」など満足度の高い講座となった。

「アクリル毛糸で作るエコたわし」では、年末の大掃除にも役立つ環境にやさしいエコたわしづくりに挑戦した。基礎編みから学び直し、「自己流で編み図も分からなかったが、講座に参加し理解できるようになった」と完成作品に喜びを感じている様子がうかがえた。

講座後、数名がこれからも続けたいと、サークルの立ち上げとなった。

「知っているようで知らなかった！毎日のお洗濯のキホン」では洗剤メーカーの花王の派遣事業に依頼し、日々の暮らしの向上に役立つテーマを企画した。講義では、洗剤を使った実験など参加者にわかりやすい工夫もあり、充実した内容となった。



令和5年度 南朝霞公民館主催 生活改善講座

# アクリル毛糸で作る エコたわし

12月13日(水)  
午前10時～11時30分

環境にやさしいエコたわしを作成します。  
草木の太掃帚に改良しよう。プレゼントにもOK!

会場 南朝霞公民館 会議室  
対象 どなたでも  
定員 8人  
費用 220円(材料費)  
持ち物 7号かぎ針  
講師 ユザワヤ芸術学院講師 鈴木 陽子 さん  
申込 11月29日(水)正午まで

電話または南朝霞公民館窓口で受け付け  
申し込み多数の場合は、市内在住者優先のうえ抽せん  
※募集は郵送でお知らせします※

【問合せ】南朝霞公民館  
☎ 048-461-0163 朝霞市清洲1-5-24



南朝霞公民館主催  
生活改善講座

知っていたらもう  
知らなかった!

# 毎日の洗濯の キホン

無料

令和5年 2月8日(木) 10:00～11:30

会場 南朝霞公民館 会議室  
対象 どなたでも  
定員 15人  
講師 花王グループカスタマーマーケティング(株)  
申込方法 南朝霞公民館窓口・電話・ホームページ  
申込 1月26日(金)正午まで

【問合せ】南朝霞公民館  
☎ 048-461-0163 朝霞市清洲1-5-24  
e-mail: minami-kom@city.asoko.lg.jp




## 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	7月28日(金) 午前10時～11時30分 午後1時30分～3時	自由研究に役立つ！ 苔とテラリウムのワークショップ ／苔テラリウムクリエイター柴崎 幸介 氏	25人 ／32人
2	8月23日(水) 午前10時～11時	かさをデザインしよう☂ ／子ども造形教室講師 手島 まゆ子 氏	15人 ／15人
3	3月3日(日) 午後1時30分～4時	小学生将棋大会 ／朝霞市将棋愛好会	18人 ／16人

◆まとめ◆

今年度、南っ子クラブは夏休み期間中に2講座、3月に1講座を実施した。

7月にガラス瓶の中に土や石を入れそこに苔を植え付け鑑賞する「苔テラリウム」の制作を実施した。

夏休みの自由研究に役立つようにと、クイズ形式の講義も組み込んだ。苔についての特徴やほかの植物との違いなども学習した。

8月には、透明なビニール傘に様々な色や形のカッティングシートと油性ペンを使用して、自由にデザインした。出来上がりを創造しながら制作に取り組み、自分だけの特別な傘を作った。

3月の「小学生将棋大会」は講師に、朝霞市将棋愛好会の皆さんを迎え小学1年～6年生対象の特別ルールでリーグ戦を行った。児童館や学童保育で将棋をしている児童が多く、公民館での将棋大会は、普段あそびの将棋と少し異なり、学年も違う人と対戦するため、それぞれが力試しや自身の実力の確認も出来た。



南っ子 高野山公民館 子育て支援部 南っ子クラブ

# かさをデザインしよう

カッティングシートと油性ペンを使って、ビニール傘をデザインしてみよう♪

**8月23日(水)**  
午前10:00~11:00

講師 ティオ・カネコ 先生  
手島まゆ子 さん

対象 小学1~3年生  
定員 15人

材料費 600円  
持ち物 つわばき・水分補給用飲み物

申込方法  
7月22日(土)正午まで  
電話または南朝霞公民館窓口で受け付け  
郵賃有 多額の現金、市内在住者優先のうえ持参

問合せ・申込み 南朝霞公民館  
☎048-461-0163



南っ子 高野山公民館 子育て支援部 南っ子クラブ

## 自由研究に役立つ！ 苔とテラリウムのワークショップ

ガラス瓶の中に苔や石を使い自分だけの風景を作り育てよう！

日時 7月28日(金)  
①10:00~11:30 ②13:30~15:00

定員 各回16人  
対象 小学3年生~6年生  
材料費 1,500円 持ち物 うわばき

講師 Element Earth 柴崎さん  
申込方法 7月15日(土)正午まで

電話 (048-461-0163) または南朝霞公民館窓口でお申込みください。

【問合せ】  
南朝霞公民館  
〒301-0023 船橋市漢口1-5-24  
048-461-0163  
sinomi-kami@tyo.asaka.lg.jp

身近にある「コケ」についても学習するよ！

南朝霞公民館主催 南っ子クラブ

# 3月3日(日) 小学生 将棋大会

きみの力をためてみよう！

日時 令和6年3月3日(日)  
午後1時30分~4時

会場 船橋市南朝霞公民館 講堂  
対象 対局の出来る市内の小学生

定員 16人 費用 無料  
持ち物 うわばき・飲み物

講師 船橋市将棋愛好会の皆さん  
応募方法 電話・公民館窓口・申込フォームで  
締め切り 2月17日(土)・26日(土)正午まで 延長します

問合せ 船橋市南朝霞公民館  
船橋市漢口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16日(火) 午後1時30分 ～3時20分	おとなの映画会 『南太平洋の若大将』	16人 ／30人
2	1月18日(木) 午後1時30分 ～3時15分	新春映画会 『新・男はつらいよ』	30人 ／30人
3	3月9日(土) 午前10時～11時39分	懐かしの映画会 『あぶない刑事』	9人 ／30人

### ◆まとめ◆

令和5年度は3回の映画会を実施した。

南朝霞公民館の利用者は高齢者が多く、懐かしい映画のリクエストが多数ある。

第1回の『南太平洋の若大将』

「若かりし頃の加山雄三さん、昭和の時代を懐かしく見ました」との声をいただきました。

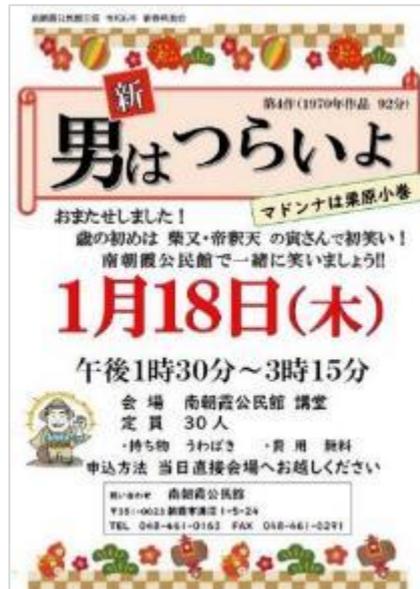
第2回の『新・男はつらいよ』

男はつらいよシリーズの寅さん人気は非常に高く、当日は上映時間よりも前にたくさんの参加者に来ていただき満足度も高いものとなった。

第3回の『あぶない刑事』

近年の映画会は平日開催で、高齢者の参加が多いものであったが、今回の作品は幅広い年齢層に参加していただくため、土曜日開催として実施した。





## 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5年度は中央公民館において公民館6館合同で実施した。各公民館ではパネル展示を実施した。



# 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14日(土) 午前10時～午後3時  
10月15日(日) 午前10時～午後2時
- ◆対象◆ 公民館利用団体・市民
- ◆入場者数◆ 約1,000人
- ◆参加団体◆
  - ・展示部門 11団体
  - ・発表部門 9団体

## ◆まとめ◆

第36回南朝霞公民館まつりは、今年度も展示部門と発表部門をそれぞれ1日ずつ分けて実施し、2会場限定で開催した。

展示部門は講堂のみで開催した。来場者はすべての展示作品を一度に鑑賞できるとともに、サークル間での交流も深めることができ大変好評だった。

また発表部門は、講堂・視聴覚室の2会場で実施した。

たくさんの方々にご来館いただき充実したまつりとなった。



展示のようす



発表のようす



## サークル体験！！

- ◆目的◆ 主に南朝霞公民館で活動するサークルの体験・見学機会を設け、生涯学習活動に参加するきっかけにするとともに、サークル活動の活性化を図る場とする。
- ◆講座名◆ サークル体験!!
- ◆実施日時◆ 3月15日(金) 午前10時～午後4時  
3月16日(土) 午前10時～午後4時
- ◆入場者数◆ 延べ238名
- ◆参加団体◆ 17団体
- ◆対象◆ 公民館利用団体・市民

### ◆まとめ◆

2日間を通して様々なサークルを見学・体験できるイベントとして「サークル体験!!」を実施した。公民館への来館者数やサークルの新規入会者が増えることを目的とした結果、普段公民館を利用している市民だけでなく、公民館を利用したことがない市民の方々にも、公民館でどのようなサークルがどのような活動をしているかを知ってもらえる好機となり、またサークルの新規会員の獲得へとつながる事業となった。

**南朝霞公民館  
サークル体験!!**

専ら何が新しいことを始めてみませんか?  
南朝霞公民館で活動しているサークルの見学・体験ができます。  
事前申込みや予約は不要です。当日、直接南朝霞公民館へお越しください。

<b>3月15日(金) 午前</b> ・金曜太極拳(太極拳) ・桜華の会(絵手紙) ・切り絵あじさい会(切り絵) ・南響連会(書道) ・南っ娘リンパ(ストレッチ・マッサージ) ・足裏美人会(ストレッチ・マッサージ)	<b>3月15日(金) 午後</b> ・あさかユニカール愛好会(ユニカール) ・墨基サロン彩霞(囲碁) ・毛糸あそび(編み物) ・きものぐるーぶ(着かた・着付け)
<b>15日(金)・16日(土)</b> 「リサイクルコーナー」も同時開催	
<b>3月16日(土) 午前</b> ・やわらぎ会(民謡) ・ハビネスフラワー(フラワーアレンジ) ・朝霞市将棋愛好会(将棋) ・五葉会(茶道・裏千家)	<b>3月16日(土) 午後</b> ・青少年空手道クラブ(空手) ・雅の会(着付け) ・童謡を歌う会(かなりや(童謡)) ・五葉会(茶道・裏千家)

**3月16日(土) 午前**  
**ハビネスフラワー 体験会**  
 「ドライフラワーで作るフォトフレーム」  
 参加費 800円(材料費)  
 応募方法: 電話・公民館窓口にて

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

「サークル体験!!」で  
**「リサイクルコーナー」も**  
**同時開催します!!**

衣類・食器・小物類(タオルなど)の「リサイクルコーナー」を開設!!  
 ご自宅に眠ったままの品物を、次の誰かに活用して頂くために  
 バトンタッチ!! 掘り出し物を見つけに来ませんか?

持てるには  
 もったいない!!

みなさんのお越しをお待ちしています♪



### 15日(金) 参加サークル紹介

**切り紙あじさい会 (切り紙)**  
第1, 3金曜日 午前9時30分~11時30分  
理念1) 楽しく作る活動しています。  
それぞれ切り紙の作品を運び、持って作品作りに入っています。

**南書道会 (書道)**  
第1, 2, 3火曜日 午前9時30分~正午  
練習家業も含めた漢字書体と小筆の技法と実用書も自分のペースで楽しんでいます。先生見に来て下さい。

**桜華の会 (絵手紙)**  
第1水曜日 午前9時30分~正午  
へたでいい、それが味になる。身の回りのものを楽しくみんなで作っています。

**会館太极拳 (太极拳)**  
毎週金曜日 午前10時00分~正午  
心身の健康を目的とし、太極拳を行っています。無理なく美しく和気あいあい練習しています。

**両つぱりンク (ストレッチ・マッサージ)**  
第3火曜日 午前10時~11時  
さわやかな健康教室で実践したストレッチを、エアサイズるマッサージの会サークル。会員みんな初ご来店!

**足裏美人会 (ストレッチ・マッサージ)**  
第3日曜日 午後1時30分~4時  
足裏を揉んで、体全体のリンパの流れを良くして、健康な体になるように学びます。

**あさかユニカール愛好会 (ユニカール)**  
第2, 4水曜日 午後1時~4時30分  
おなじみのカーブリングも、体育室や講堂などで、だれでも気軽にのしめる、みんなのユニカールです。

**きものぐるーぷ (着せかえ・着付け)**  
第1, 3水・金曜日 午後1時~4時30分  
着物を着るし、実際に着かた、着付け、着物の知識に何でもお答えします。一緒に楽しませませんか?

**囲碁サロン・将棋 (囲碁)**  
毎週水・金曜日 午後1時~4時  
時間にもゆとりある方にピッタリの趣味、駒の着てもOK! 囲碁将棋へのお誘いです。

### 16日(土) 参加サークル紹介

**やわらぎ会 (民謡)**  
毎週日曜日 午後1時~4時30分  
やわらぎ会は、皆さん元気で楽しく踊りの好きな人達がぞう、認知症の子供として楽しんでいます。

**ハピネスフラワー (フラワークラフト)**  
第2水曜日 午前10時~正午  
フラワーの多花を扱い、リースクラフト制作を行います。作る楽しみから家で飾る楽しみあり!!ぜひ!!

**創設市特選愛好会 (将棋)**  
第1, 3, 5日曜日 午後1時~4時30分  
子どもから大人まで楽しく将棋を指しています。一緒に楽しみましょう。

**青少年空手道クラブ (空手)**  
毎週土曜日 午後2時~3時30分  
始元からやままで初~者歓迎!! 体験自由です。

**童謡を歌う会かたりや (童謡)**  
第1, 3土曜日 午後1時30分~3時  
童謡、唱歌を楽しく歌っています。懐かしい歌を思い出して友達を作ってください。健康長寿を目標しましょう。

**五茶会 (茶道・菓子作り)**  
第2, 4水曜日 午前9時~午後3時  
菓子作りの初心者以上になれる心と体にお茶の文化がけられた茶室を、楽しくお楽しみしております。

**舞の会 (着付け)**  
毎週土曜日 午後1時~4時30分  
舞の会の方でも協会が持っている着物を着ます。みんな着替えて楽しくできる教室です。