

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	9月26日(金) 午前10時～11時30分	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	20人 ／20人
2	10月29日(水) 午前10時～正午	やさしいピラティス ／スポーツインストラクター 鈴木 愛子 氏	10人 ／12人
3	3月8日(日) 午後1時30分～3時	かんたん足もみ健康法(官足法) ／官足法指導員 関根 クニコ 氏	15人 ／10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」は昨年度好評につき、今年度も対象者を女性限定とし実施した。

年齢制限を設けず、高齢者数名参加となったが、とても楽しかったとの声をいただいた。

参加者の中にはサークルに入りたいという方もいて今年度も満足度の高い講座となった。

「やさしいピラティス」は対象者を女性限定とし、子育て世代にも参加してもらえるように保育をつけた。初心者にも分かりやすいように、基本姿勢、意識する筋肉の動きを丁寧に説明する内容で、ピラティスへの理解が深まった。

「かんたん足もみ健康法(官足法)」は、定員を上回る参加応募があり、講師のご厚意により5名追加で15名参加となった。参加者同士での会話も弾みとてもよい講座となった。



令和1年度 南朝霞公民館 21のや健康教室

やさしい ピラティス

日時 **10月29日(水)**
午前10時～正午

対象 女性 定員12人* 費用 無料

持ち物 ヨガマット けいれは バスタオル

講師 スポーツインストラクター ささきあひこ 鈴木愛子さん

保育 定員4名まで (1歳以上の未就学児)

申込方法 10月11日(土)まで 南朝霞公民館 受付まで

南朝霞公民館窓口・電話・申し込みフォームよりお申し込みください。
[申し込み多数の場合は、抽選で参加者を決定いたします。]

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




南朝霞公民館主催 21のや健康教室

かんたん足もみ 健康法(官足法)

足裏や足全体を揉みほぐすことで血行を促進し、疲労の老廃物を流して自然治癒力を高める健康法を体験しませんか？

日時 **3月8日(日)**
午後1時30分～3時

対象 どなたでも 定員10人

参加費 500円 (足ツボ料代)

講師 関根 クニコさん (認定指導員)

申し込み方法 2月16日(月)まで
南朝霞公民館窓口・電話・申し込みフォームよりお申し込みください。
※申し込み多数の場合は、抽選で参加者を決定いたします。
※お申し込みは、公民館窓口にてお申し込みください。

お問合せ 南朝霞公民館
朝霞市溝沼1-5-24 ☎ 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	1月23日(金) 午前10時～正午	はじめての介護 ／地域包括支援センター モーニングパークのみなさん	16人 ／20人
2	2月8日(日) 午後1時30分～3時	スマホ首改善体操～こどもから大人まで～ ／柔道整復師 原 貴士 氏	9人 ／10人
3	2月24日(火) 午後1時30分～3時	生活習慣病にならないために ／あさか相生病院 院長 稲生 実枝 氏	22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。

「はじめての介護」では、介護が必要になった場合や、いざという時の心構えを学んだ。

実際に介護用品の見学や、包括支援センターの存在を知り、今後の不安に備える学習となった。

「スマホ首改善体操～子どもから大人まで～」では、一人一人の体の歪みを確認し、歪みの矯正につながるストレッチ体操をおこない、体操を行う時のポイントを的確にアドバイス、効果が出るような工夫を指導していただいた。

「生活習慣病にならないために」では、今回の講座を通して生活習慣（食事など）を見直し運動を継続することで、病気を予防できることを学んだ。



令和7年度 南朝霞公民館 生涯教育講座

スマホ首改善体操

～こどもから大人まで～

首や肩に痛みや違和感を感じませんか？
スマホの普及により若年層にも増えているストレートネック！知識や改善体操を学びましょう!!

2月8日(日)
午後1時30分～午後3時

会 場 南朝霞公民館 講堂
対 象 中学生以上どなたでも
定 員 10人
講 師 生涯学習部 原 典士さん
申し込み 1月15日(休)まで
※申し込みフォームまたは電話・南朝霞公民館窓口で受け付けます。応募者多数の場合は抽選による抽選となります。
※当選者のお名前にて通知します。

申し込み方法 南朝霞公民館 生涯学習部 原 典士さん
電話048-461-0163 FAX048-461-0163

申し込みフォーム



令和7年度 南朝霞公民館 生涯教育講座

生活習慣病にならないために

2月24日(火)
午後1時30分～3時

生活習慣を見直し、健康な毎日を送れるように
予防と対策を!

会 場 南朝霞公民館 会議室
対 象 どなたでも
定 員 20人
講 師 あさか相生病院
院長 福生 実枝 さん
申 込 2月13日(金)まで

電話または南朝霞公民館窓口、申込フォームで受け付けます。応募者多数の場合は、抽選による抽選となります。
※当選結果は当選者のみにお知らせします。

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

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◆

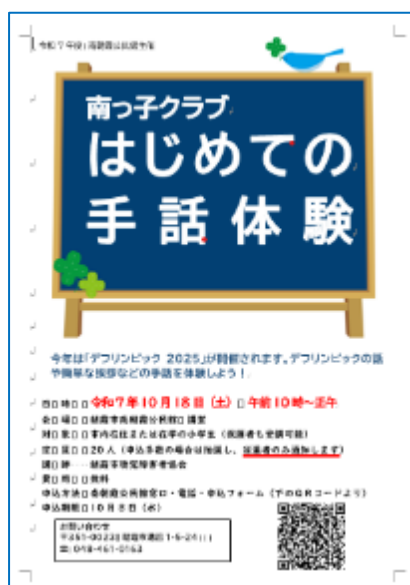
回	実施日時	タイトル／講師	受講者/定員
1	10月18日(土) 午前10時～正午	はじめての手話体験 ／朝霞市聴覚障害者協会会員 村城 裕明 氏	16人 ／20人
2	12月26日(金) 午前10時～正午	書き初め練習会 ／南朝霞公民館サークル講師 有馬 丈僊 氏	7人 ／8人

◆まとめ◆

南っ子クラブは10月と12月に2講座を実施した。

「はじめての手話体験」では、「デフリンピック 2025」が日本で開催されるにあたり小学生と保護者対象の手話体験講座を実施した。講師が小学校で講座をしているため、子どもたちに飽きさせない工夫もあり、親子での参加だったため子どもたちも緊張せず、楽しく熱心に手話を体験していた。

「書き初め練習会」では、参加者は熱心に練習し、講師の的確なアドバイスで作品の出来栄が良くなっていった。





令和7年度 高槻市公民館主催 南っ子クラブ

書き初め 練習会

書道講師の指導で自分一筆の作品を仕上げよう！

12月26日(金)
午前10時～12時

講師 高槻市立講師 有馬丈徳(ありまようせん)さん
対象 小学生(3年～6年) / 定員 8人
費用 無料
持ち物 書道道具 お手本 書き初め用半紙 剝離紙
申込 12月5日(金)まで

※申し込み・参加・高槻市公民館窓口、丁寧に行います。
申し込みの際は、市内在住者優先のうえ抽選。
抽選の結果は、申し込み後1週間ほど経過してから、
高槻市のホームページで知らせします。

【問合せ】高槻市公民館
総務課電話 05-724-0460(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	10月18日(水) 午後2時～4時	おとなの映画会 『男はつらいよ～寅次郎子守唄～』	21人 ／30人
2	1月8日(木) 午後1時30分～3時30分	新春映画会 『男はつらいよ～幸福の青い鳥～』	25人 ／30人

◆まとめ◆

令和7年度は2回の映画会を実施した。

懐かしい映画のリクエストが多く寄せられた。

第1回は『男はつらいよ～寅次郎子守唄～』

「大きい画面で寅さんを見られるのが大変良い」「楽しい時間をありがとう」などの声をいただいた。

第2回は『男はつらいよ～幸福の青い鳥～』

「新年にふさわしい映画でした。ありがとうございました」「近くの公民館で映画を見られるのはとても良い」との声をいただいた。公民館で開かれる映画会なら参加しやすいと来館した方も多かった。

公民館利用のきっかけになればと実施した。



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7年度は南朝霞公民館において地区館5館合同で実施した。

◆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	1月20日(火) 午後1時30分～3時	「子どもたちのSNSの 安全な利用について学ぶ ～親世代もSNS知識の アップデートをしよう～」 ／文教大学情報学部教授 池辺 正典 氏	36人 ／50人

南朝霞地区公民館合同人権教育講座

子どもたちのSNSの安全な利用について学ぶ

～親世代もSNS知識のアップデートをしよう！～

SNSは、私たちの生活において便利な面もありますが、様々なトラブルや犯罪の温床にもなっているため、子どもたちのSNSの安全な利用については、**親世代**のSNS知識や意識のアップデートが必要であり、そのノウハウを学びましょう。

日時：1月20日(火)
午後1時30分～3時
会場：南朝霞公民館 講堂

講師：文教大学情報学部 教授 池辺(いけべ)正典(まさのり)さん
池辺さんは、国内外の企業でIT技術者として活躍した後、文教大学でIT関連の授業を担当。また、ITセキュリティに関する講演や、企業でのITセキュリティに関する研修など、幅広くITに関する活動を行っています。

対象：どなたでも 定員：50人(先着順)と抽選併用

参加費：無料 申込締切：1月10日(土)まで

申込み：南朝霞公民館(1階)から直接受付、(要予約)またはお申し込み先着順あり
申込方法：若のQRコード・地区公民館の窓口・電話・FAXの協会は、「人権教育講座希望」・氏名・住所・電話番号を明記し、南朝霞公民館FAX463-0212へ送信
お申し込みの場、お申し込みの場、お申し込みの場

問い合わせ：申込：南朝霞公民館 048-463-0211
南朝霞公民館 048-463-0211・南朝霞公民館 048-463-0168・
南朝霞公民館 048-473-0159・南朝霞公民館 048-463-1055



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◆ 11月29日(土) 午前10時～午後3時
11月30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900人

◆参加団体◆ ・展示部門 7団体(体験3団体)
・発表部門 8団体(体験2団体)
合計 15団体

◆まとめ◆

第38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7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8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「JA あさか野」による野菜などの販売や「朝霞ぐらんぱの会」による工作は、子どもたちや保護者に大変好評だった。

また、今年度も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。

たくさんの方々にご来館いただき、充実したまつりとなった。



11月29日(土)			11月30日(日)		
展 示			発 表 (発表) タイムスケジュール		
時 間	団 体 名	体 験	時 間	団 体 名	体 験
10:00~10:30	あさかユニカル愛好会	○	10:00~10:30	あさかユニカル愛好会	○
10:45~11:15	ぐるーぷアラベスタ	○	10:45~11:15	ぐるーぷアラベスタ	○
11:30~12:00	青少年空手道クラブ	○	11:30~12:00	青少年空手道クラブ	○
12:15~12:45	R・D・Kチアダンス Pink Diamonds	○	12:15~12:45	R・D・Kチアダンス Pink Diamonds	○
13:00~13:30	朝霞マジャックサークル	○	13:00~13:30	朝霞マジャックサークル	○
13:35~13:45	ひまの会	○	13:35~13:45	ひまの会	○
13:50~14:20	朝霞市音楽連盟	○	13:50~14:20	朝霞市音楽連盟	○
14:30~15:00	童謡を歌う会かなりや	○	14:30~15:00	童謡を歌う会かなりや	○
2F 会議室	桜華の会 (絵手紙)	○	2F 会議室	桜華の会 (絵手紙)	○
2F 資料室	きものぐるーぷ (体験受付 14:00まで)	○	2F 資料室	きものぐるーぷ (体験受付 14:00まで)	○
1F ロビー	JA あさか野 食品販売 (当日のお楽しみ)	○	1F ロビー	NPO 法人 朝霞ぐらんぱの会 「ぐらんぱと遊ぼう」・パルーンアートなど	○
公民館入口	モーリーマーケット (キッチンカー)	○	公民館入口	モーリーマーケット (キッチンカー) KIZUNA KITCHEN (キッチンカー)	○



展示のようす



発表のようす



JA あさか野のようす



朝霞ぐらんぱの会の工作体験のようす



キッチンカーのようす



サークル体験！！

◆ま と め◆

6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入会へとつながる事業となった。



サークル体験！！「リサイクルコーナー」のようす

