

令和7年度 南中山公民館 自主講座生募集!!

貯筋運動&コグニサイズ 毎週火曜日 9:00~10:00 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	ソーシャルダンス 毎週火曜日 19:00~21:00 楽しくおどりましょう♪	姿勢改善ヨガ 毎週水曜日 9:30~11:00 ヨガには身体や心、生活習慣など、さまざまな効果があります	ソフトバレー 毎週水曜日 20:00~22:00 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
大正琴 ほほえみ教室 第1・2・4木曜日 9:00~11:00 大正琴のやさぎの音一緒に弾きましょう♪	ストレッチヨガ 毎週木曜日 19:00~20:30 縮みがちな身体を伸ばしてステキに若々しく！	南中山 ウクレレクラブ 毎週木曜日 19:30~21:30 美しい音色のウクレレ一緒に楽しみましょう！	太極拳 毎週木曜日 20:00~21:30 自分の体力に合った運動を継続して楽しもう
新 スマホ教室 第3金曜日 10:00~11:30 スマホが生活に欠かせない時代。地元の先生だから気軽に質問できます。初心者大歓迎！	南中山アコースティックギター同好会(GHP) 第2金曜日 19:30~21:00 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!!	スイーツ教室 第3金曜日、土曜日 19:30~21:30 初心者の方でも楽しくお菓子作りができますヨ	料理クラブ 不定期で年間5回程 19:30~21:30 成人病予防食など健康に良い食を考えます
太極拳 毎週土曜日 9:30~11:30 ゆっくりと体を動かすことで心のリラックスにもつながります。レベルに合わせて楽しく練習！	今立囲碁教室 毎週土曜日 13:00~17:00 毎週土曜日、頭の運動にもなります	将棋クラブ 毎週土曜日 19:00~21:45 楽しく、将棋を指しましょう	手芸教室 第1土曜日 19:30~21:30 好きな生地で、楽しく 洋服づくりしませんか
ソフトバレー 毎週土曜日 20:00~22:00 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	新 南中山チアチーム SOARS(ソアーズ) 第2、第4日曜日 9:15~9:50 キッズチアダンス！みんなで楽しく踊りませんか？ 初心者大歓迎！	今立盆栽愛好会 第4日曜日 9:30~11:00 初心者大歓迎！一度来てみてください。体験入会OK！親切、丁寧に指導しますよ	

☆ 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)