

- 南寿大学 -

講演会、映画鑑賞会、移動研修、さよならパーティーなど…もりだくさん♪

【実施期間】 6月～1月まで 計7回（8月をのぞく）
【募 集】 5月下旬より随時



～楽しい"クラブ活動"もいかがですか？～

○舞踊クラブ

- ・ 6月～12月までの期間中 月1回
（12月は「さよならパーティー」の発表練習のため回数が増えます）
- ・ 募集は5月下旬より随時おこないます。
- ・ 愛勝会 鈴木勝子先生のご指導のもと、舞踊を学びます。

○カラオケクラブ

- ・ 7月～12月までの期間中 月2回程度を予定
（12月は「さよならパーティー」の発表練習のため回数が増えます）
- ・ 募集は5月下旬より随時おこないます。
- ・ みんなで楽しくにぎやかにカラオケを楽しみます。

○ニュースポーツクラブ

- ・ 12月～2月までの期間中 月1回を予定
 - ・ 冬の期間、屋内でできるニュースポーツをおこないます。
 - ・ 募集は12月上旬になります。
- ※第1回は6/26(金)です。
ウラ面をご覧ください♪

- シェンレディース(婦人学級) -

講演会、料理や手芸などの体験会、移動研修。
いきいき楽しく学びましょう♪

【実施期間】 5月～1月まで 計6回 ※第1回は5/27(水)です。
【募 集】 5月上旬より随時 ウラ面をご覧ください♪



H27年度 南方公民館事業

※この他の事業も随時
お知らせいたします。
ウラ面も合わせてご覧
ください♪

募集中!



- ゆる体操教室 -

心と身体のリラックス！！
誰でも簡単に楽しめる体操です♪



【実施期間】 8月下旬～9月下旬 計5回程度（予定）
【募 集】 7月中旬頃～



- いきいきノルディックウォーキング♪ -

景色やおしゃべりを楽しみながら、
マイペースで体力づくり！

専用のポールを使って歩くスポーツ「ノルディックウォーキング」。通常のウォーキングよりも疲れを感じることなく、おしゃべりしながら楽しめることから、今話題のスポーツです♪
何か運動をはじめたい方も、体力に自信の無い方も…！お散歩感覚で、気軽にはじめてみませんか？

【実施期間】 5月～3月 計8回程度
【募 集】 随時
※ポールのレンタルも可能です。



第1回

平成27年5月23日(土) 9:00～15:30

場所：南方公民館集合

（松島海岸方面を予定しております）

※まだまだ募集しております♪お待ちしております！



- デジカメ撮影教室 -

自分のカメラで上手に写真を撮影する
テクニックを学びます！

【実施期間】 8月下旬～9月下旬 計5回程度
【募 集】 7月中旬頃より



※撮影した作品は、11月に開催される「みなみかた秋まつり」に出展します。



- Men's キッチン♪(男の料理教室) -

楽しく学んで、キッチンデビュー！！
わいわい楽しく学びましょう♪



【実施期間】 7月～2月 計6回程度
【募 集】 随時おこないます。

※未経験者も大歓迎です。





第1回 見つめよう☆私のココロとカラダ

平成27年5月27日(水) 10:00～11:45



場所：南方公民館 ホール
メイさんのセラピールーム
講師： 院長 松本 明子 先生

日々ストレスにさらされている私たち。カラーセラピーや操体法を取り入れた「癒し」のコツをお聞きします♪
1年のスタートをやさしい気持ちで迎えましょう♪

●持ちもの：バスタオル（お持ちの方はヨガマットをご持参ください）
※動きやすい服装でおいでください。

【 年間の予定 】

第2回	7月（手作り体験）
第3回	9月（手作り体験）
第4回	10月（手作り体験）
第5回	11月（手作り体験）
第6回	1月（手作り体験）

今回の学習会は南方町婦人会と
共催により開催いたします。
多くの皆様の参加をお待ちして
います！！

★成人女性の方が対象です。
★受講費は無料ですが、材料費等は参加者負担です。



ちく♪ちく♪パッチワーク♪

今年度も「ちく♪ちく♪パッチワーク教室」を開催いたします♪
第1回目はお楽しみムラカミツアー！！他の手芸教室の様子を見学しながら、交流をはかりましょう♪

第1回 他の教室はどんな様子かな？

～ パッチワークお楽しみ移動研修♪～

平成27年7月16日(木) 9:00～16:00

場所：手作りハウス ムラカミ 他
講師：中塩 啓子 先生

第2回目は翌週の7月23日（木）から始まります。
（5回コース・毎週（木）・午前中を予定しています）
当日選んできた材料を使って、次週から始まる教室で先生にご指導いただきながら、製作していきます。
※詳しくは次号のおたより等でお知らせいたします。



お仲間募集中!!
6月からはサークルも
はじまります♪
ご一緒にどうぞ♪

公民館から
バスが出ます♪
(9:00出発予定)



（ 南方公民館だより ） 平成 27 年 5 月 20 日発行

登米市南方町八の森40-1
TEL：0220-58-2167
FAX：0220-58-2168

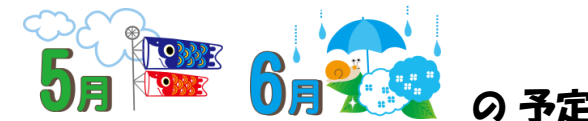


- 今年も南方大運動会を開催します!!

平成27年5月31日(日) 9:00開会

場所：南方中央運動広場

今年度もさまざまな団体からご協力いただきながら、南方大運動会を開催します。28行政区での対抗戦。なにかとイベントの多い時期ではありますが、選手の方もそうでない方も、ふるってご参加ください♪
お待ちしております！



5月23日（土）	ルディックウォーキング♪①
5月27日（水）	シャニ-レディース(婦人学級)①
5月31日（日）	南方大運動会
6月12日（金）	ちよいノル♪①
6月13日（土）	南方元気っ子クラブ①
6月26日（金）	南寿大学①

南寿大学

第1回 開講式・講話

”むすびつきによる『減災』”

平成27年6月26日(金) 13:30～15:00

場所：南方公民館 ホール

講師：南方公民館長 千葉 憲悦

日頃からの”むすびつき”で減災を！！
第1回目は館長の講話で始まります。

受講生大募集！！
多くの皆さまの参加をお待ちしています！！



第2回 7月31日(金)

第3回 9月17日(木)

※ 日程については変更になる場合もあります。

ちよいノル♪

平成27年6月12日(金)
10:00～（※場所は未定です）

今年もお散歩感覚のちよいノル♪開催します！
ボールのレンタルもできますので、お気軽にご参加ください♪（申込は6/10(水)までお願い致します）



- 編集後記 -

田んぼに水が入ったと思っていたら、今年も大好きなカエルの合唱がはじまりました。公民館の通路には今年も恒例の「スズメのお宿」ができています♪通るたびに頭上を行き交うスズメたち。そのにぎやかさを目にするにつけ、無事な巣立ちを願わずにはいられません。たくさん吸収して大きくなあれ♪(央)

