



# 国分寺南部コミュニティセンターだより

令和5年度、国分寺南部コミュニティセンターでは次のような講座を計画しております。  
地域住民の皆様の、共に学びあう生涯学習の場になるよう努めたいと思います。お気軽にご利用下さい。




## 国分寺南部コミュニティセンター講座 受講生募集中！

★講座申込み 令和5年3月15日より受付開始

お問合せ・申込み先  
国分寺南部コミュニティセンター  
☎874-1116

講座名	対象(定員)	開催予定日	学習内容	講師	受講費用	申込方法
1 菊づくり教室	一般	4～10月の第3金曜日 9:30～11:00 (全7回) ※10月のみ第2金曜日	菊作りを通しての環境学習	山崎敏広	材料費 (初回のみ) 1000円	随時
2 健康講座	一般	第1回:7月6日(木) 10:00～11:30	「若返る脳」 認知症とその予防について	籾下久子	無料	随時
		第2回:9月14日(木) 10:00～11:30	「天徳先生のおもしろ健康法」 たったこれだけ?驚きの健康食事術	山下天徳		
		第3回:11月9日(木) 10:00～11:30	「脳卒中について」 脳の中で起こる凝固と出血とは	眞鍋紀子		
3 子育て座談会 ～悩み事相談室～	一般 (10名)	6月1日(木) 10:00～11:30 1月19日(金) 13:00～14:30	子育ての悩みはつきないもの。 抱える子育ての悩みを気軽に話し合う	竹内典子	無料	随時
4 初めての 一眼レフカメラ教室	一般 (10名)	6・7・9・10月の 第1月曜日(全4回) 10:00～11:30	カメラや写真の知識を習得し、 日常の何気ない景色や面白い瞬間の 撮り方を習う	倉迫昌幸	無料	随時
5 手作りクラフト教室	一般 (各講座 10名)	5月26日(金)10:00-12:00	エコバッグ作り	きかざり クラフト教室 	材料費実費 (1講座につき 1000円程度)	随時
		6月27日(火) "	キャンドル作り			
		9月11日(月) "	アルコールインクアートパネル			
		10月27日(金) "	カラーサンドアート			
		11月30日(木)13:30-15:00	木の実でクリスマスリース			
1月23日(火)10:00-12:00	かぎ針ポーチ作り					
6 親子でバランスボール	生後 3ヶ月頃～ 未就園児と 保護者	8/29(火), 9/29(金) 11/30(木) (全3回) 10:00～11:30 (6月を8月に変更)	親子で楽しく子育てママの体 力づくり。ボールを使って産 前産後ケア!	八田奈緒美	無料	随時
7 女性のための ボディメイクトレーニング	女性	6・7・8月の 第4木曜日(全3回) 19:00～20:30 (5月を8月に変更)	骨盤底筋体操で、ポッコリお 腹解消、くつきりくびれ、女性 らしいしなやかなボディを目 指す	八田奈緒美	無料	随時
8 歴史講座 まちあるき	一般	10月31日(火) 集合9:00 出発9:15	国分寺南部地区のふるさと 昔と今を訪ねる	鎌田良博	無料	随時
9 ヘルスメイトさんの おうちごはんのススメ	一般 (12名)	6/20(火), 10/17(火) (全2回) 10:00～12:00	旬の野菜を中心に家庭で手 軽にできる料理を楽しく調理 する	食生活改善 推進協議会	材料費実費 	随時
10 手作りパン&薬膳茶 教室	一般 (12名)	8/7(月), 1/5(金) (全2回) 9:30～12:00	手ごねの簡単にできるパン 作りと身体にやさしい薬膳茶 の紹介	加藤ちかこ	材料費実費	コメン窓口 にて申込
11 夏休み 読書感想文講座	小学生	7・8月	感想文を書く時のポイントを 学ぶ	池内 舞	無料	募集案内 を配布
12 夏休みポスター教室	小学生	7・8月	ポスター作成のポイントを 学ぶ	三好里美	無料	募集案内 を配布
13 防災マップ説明会	一般	要相談 (自治会単位又はグル ープで受付けます)	国分寺南部校区防災マップ の活用方法を知る	国分寺南部校区 防災士会	無料	随時

	講座名	対象	開催予定日	学習内容	講師	受講費用	申込方法
14	親子ふれあい体操 	幼児と保護者	5月15日(月) 6月19日(月) 9月11日(月) 10月16日(月) 11月13日(月)	親子で楽しむ絵本の読み聞かせや歌に合わせて一緒に体操する	木内ひとみ 	無料	児童館 だより
15	親子木工教室	幼児と保護者 小中高の親子	7月29日(土)	親子で糸鋸工作に挑戦!	長松武志	材料費実費	児童館 だより
16	音楽で遊ぼう 	幼児と保護者	10月12日(木)	オカリナ演奏と体験 バルーンアート教室 	藤田澄子	無料	児童館 だより
17	クリスマスクッキング	幼児と保護者 小中高生	12月23日(土)	クリスマスのお菓子作り	井上清恵	材料費実費	児童館 だより

	講座名	対象	開催予定日	学習内容	講師	受講費用	申込方法
18	親子で遊ぼう! こちょこちょムギユ	幼児と保護者	6月12日(月) 9月25日(月) 2月19日(月)	親子の触れ合いを基本にリズム遊び、手遊びなど体全体を使って親子で楽しむ	馬庭 圭美 	無料	児童館 だより
19	バランスボール 	幼児と保護者	5月29日(月) 10月23日(月) 3月11日(月)	バランスボールを使い、親子のコミュニケーションを取りながら体を整える	八田奈緒美	無料	児童館 だより
20	Tシャツアート バッグアート	幼児と保護者 小学生	6月10日(土) 10月21日(土)	オリジナル作品を作る	三好里美 	無料	児童館 だより

※講座の内容・日時等は講師の都合により変更になる場合があります。  
また、日程等未定の講座は開催日などが決まり次第お知らせいたしますので、随時お問合せください。  
各講座毎の詳細い内容については [こちら](#) をコミュニティセンター窓口に設置しています。

## 施設の開館時間・休館日

- 開館時間 月～金曜日 9:00～21:00  
土曜日 9:00～17:00  
日曜日 9:00～17:00

土曜日の17時以降に利用する場合は、使用日の1週間前までに利用予約をお願いします。

- 休館日 祝日、年末年始(12/29～1/3)、夏季(8/13～8/15)  
※休館日に臨時開館した場合、翌日が臨時休館日となる場合あり。

▼ホームページ・インスタグラムもご覧ください。  
お知らせや行事報告など、情報発信しています。



▼施設ご利用の際は、ご協力ください。



こまめな換気



マスク着用






手指の消毒



検温

	講座名	対象	開催予定日	学習内容	講師	受講費用	申込方法
14	親子ふれあい体操 	幼児と保護者	5月15日(月) 6月19日(月) 9月11日(月) 10月16日(月) 11月13日(月)	親子で楽しむ絵本の読み聞かせや歌に合わせて一緒に体操する	木内ひとみ 	無料 	児童館 だより
15	親子木工教室	幼児と保護者 小中高の親子	7月29日(土)	親子で糸鋸工作に挑戦!	長松武志	材料費実費	児童館 だより
16	音楽で遊ぼう 	幼児と保護者	10月12日(木)	オカリナ演奏と体験 バルーンアート教室 	藤田澄子	無料	児童館 だより
17	クリスマスクッキング	幼児と保護者 小中高生	12月23日(土)	クリスマスのお菓子作り	井上清恵	材料費実費	児童館 だより

	講座名	対象	開催予定日	学習内容	講師	受講費用	申込方法
18	親子で遊ぼう! こちょこちょムギユ	幼児と保護者	6月12日(月) 9月25日(月) 2月19日(月)	親子の触れ合いを基本にリズム遊び、手遊びなど体全体を使って親子で楽しむ	馬庭 圭美 	無料	児童館 だより
19	バランスボール 	幼児と保護者	5月29日(月) 10月23日(月) 3月11日(月)	バランスボールを使い、親子のコミュニケーションを取りながら体を整える	八田奈緒美	無料	児童館 だより
20	Tシャツアート バッグアート	幼児と保護者 小学生	6月10日(土) 10月21日(土)	オリジナル作品を作る	三好里美 	無料	児童館 だより

※講座の内容・日時等は講師の都合により変更になる場合があります。  
また、日程等未定の講座は開催日などが決まり次第お知らせいたしますので、随時お問合せください。  
各講座毎の詳細内容については[ちらし](#)をコミュニティセンター窓口に設置しています。

## 施設の開館時間・休館日

- 開館時間 月～金曜日 9:00～21:00  
土曜日 9:00～17:00  
日曜日 9:00～17:00

土曜日の17時以降に利用する場合は、使用日の1週間前までに利用予約をお願いします。

- 休館日 祝日、年末年始(12/29～1/3)、夏季(8/13～8/15)  
※休館日に臨時開館した場合、翌日が臨時休館日となる場合あり。

▼ホームページ・Instagramもご覧ください。  
お知らせや行事報告など、情報発信しています。



▼施設ご利用の際は、ご協力ください。



こまめな換気



マスク着用



手指の消毒



検温

# 令和5年度 同好会 活動紹介

【学習場所：国分寺南部コミュニティセンター】

第1月曜日

みんなで歌いましょう

13:30~15:30

歌



毎週火曜日

国分寺尺八同好会

13:00~15:00

尺八

三曲合奏



毎週火曜日

HAPPY  
ENGLISH CLUB II

19:00~20:00

英会話



毎週水曜日

国分寺秀月会

9:00~12:00

民謡舞踊



毎週水曜日

オカリナ同好会「土笛」

第1・3 9:30~12:30

第2・4 10:00~12:00

オカリナ



第1・3水曜日

オカリナサークル風音

10:00~12:00

オカリナ



第1~4水曜日

国分寺二胡会燕響

19:00~21:00

二胡



★活動内容についてのお問い合わせ・入会  
ご希望の方は、練習日に直接お越し  
ください。

第1・3水曜日

国分寺琴同好会

13:00~15:00

琴



第3水曜日

万葉俳句会

13:30~15:00

俳句



毎週木曜日

健やか  
ストレッチポール

9:30~10:30

ストレッチポール



毎週木曜日

Joy Club

14:00~16:00

英会話

(基礎)



第1木曜日

国分寺剣舞クラブ

19:00~21:00

剣舞



毎週金曜日

国分寺錦秀会

10:00~12:00

民謡舞踊



毎週金曜日

3B体操

10:00~12:00

体操



第3金曜日

切り絵同好会

13:30~15:30

切り絵



第1土曜日

番傘国分寺川柳会

13:00~15:00

川柳



毎週土曜日

国分寺手話サークル

13:30~15:30

手話



第1・3土曜日

彦の会

13:30~15:30

踊り



第2・4土曜日

国分寺南部囲碁クラブ

10:00~15:00

囲碁



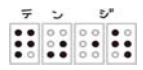
第3土曜日

点訳学習会

9:30~11:30

点訳

点字



【学習場所：福家会館】

毎週火曜日

国分寺ヨガ同好会

9:45~11:15

ヨガ



毎週水曜日

国分寺パソコンクラブ

9:30~11:30

パソコン



毎週金曜日

国分寺パソコン同好会

9:30~11:30

パソコン



## 令和5年度 高齢者教室 受講生募集中！

開催日	講座名	講師(職名)	学習場所
4月20日(木)	開講式・総会・「大正琴演奏」	大正琴同好会 ゆう&ゆう	国分寺ホール
5月18日(木)	社会見学 京都府方面		現地
6月15日(木)	教養講座 高齢者の健康	香川県立保健医療大学 教授 佐々木 純子	国分寺ホール
7月13日(木)	教養講座 郷土の歴史「国分寺の建立」	讃岐国分寺跡資料館 鎌田 良博	国分寺ホール
9月14日(木)	教養講座 話し方・伝え方教室	国分寺ホール館長 奥條 奈美子	国分寺ホール
10月12日(木)	社会見学 広島県方面		現地
11月16日(金)	教養講座 「五養で健康長寿を掴み取る」	健康管理士 久利 博文	国分寺ホール
12月14日(木)	教養講座 「老いの あじ袋」	人権擁護委員	国分寺ホール
1月18日(木)	教養講座 笑いヨガ	長尾 隆子	国分寺ホール
2月15日(木)	教養講座 法話	慈泉寺 布教士 片岡 妙晶	国分寺ホール
3月14日(木)	閉講式・教養講座 特殊詐欺・交通安全	高松市くらし安全安心課	国分寺ホール

※講座開会時間：午前10時00分 変更の時は事前にお知らせ致します。尚、やむを得ない事情により、実施内容が変更になる場合がありますが、何卒ご了承ください。

入学資格：おおむね65歳以上の町内在住者  
学 費：3,000円(1年間)  
お問合せ・申込み：国分寺南部コミュニティセンター ☎874-1116 または各地区運営委員

## 令和5年度 女性教室 受講生募集中！



開催日	講座名	講師(職名)	学習場所
4月11日(火)	ゴキブリ団子作り&元気体操	青山 重子・甲木 寮子	国分寺南部 コミュニティセンター
5月9日(火)	木の実アート	井上 知日江	国分寺南部 コミュニティセンター
6月13日(火)	生活習慣病を予防する料理	食生活改善推進協議会 柿下 初美	地域保健活動センター
7月11日(火)	切り絵教室	糸瀬 鈴子・松井 絹代	国分寺南部 コミュニティセンター
8月	中学生とクリーン作戦&文化祭作品作り	甲木 寮子	現地 国分寺南部コミセン
9月12日(火)	手芸教室	井下 和代	国分寺南部 コミュニティセンター
10月10日(火)	絵手紙教室	絵手紙愛好家 原 百合子	国分寺南部 コミュニティセンター
11月14日(火)	一日研修	甲木 寮子	現地
12月12日(火)	フラワーアレンジメント	片岡 秀子	国分寺南部 コミュニティセンター
1月9日(火)	くらしのセミナー	生涯学習センター	国分寺南部 コミュニティセンター
2月13日(火)	太極拳	香川中国武術協会WUSHU協会 代表 泉 清章	国分寺南部 コミュニティセンター
3月12日(火)	ふるさと探訪と反省会	鎌田 良博	現地 国分寺南部コミセン

※講座時間：午前9時30分～正午 (内容については諸事情により止む無く変更になる場合があります。)  
参加資格：18歳以上の町内在住女性  
年会費：500円  
お問合せ・申込み：国分寺南部コミュニティセンター ☎874-1116