玉成会館だより

こんにちは、福野南部交流センターからのお知らせです。

(第24号) 編集発行



令和4年11月25日発行 福野南部地域づくり協議会 富山県南砺市広安333-3

TEL/FAX 0763-22-6355 E-mail: nanbu.kmn@gmail.com

URL: https://nanbu-kc.7104.info

ホームページ





令和4年10月30日(日)

【福祉·健康部会】

※75歳以上の人数 広安

田屋

石田

八塚

寺家

院林

合計 329名

65名

33名

31名

94名

29名

77名

福野南部地区敬老会

米寿を迎えられた13名の方々に南砺市から表彰状と協議会より 記念品が贈られました。

米寿を迎えられましたこと心よりお慶び申し上げます。これからも、 ご健康で明るくお過ごしくださいますようお祈りいたします。

米寿おめでとうございます

石見 富士江(広安)

南 ハル (広安)

窪田 助憲 (石田)

大橋 フユ (八塚)

川原 岸子 (寺家)

(院林) 齋藤 守

吉野 喜代 (院林)

(広安) 岩崎 洋子

片山 三和子(田屋)

梅基 堯 (八塚)

屋川 春枝 (八塚)

小森 良雄 (院林)

林 麗子 (院林)

【敬称略】

福野南部地区文化祭

【生涯学習・文化・スポーツ部会】

敬老会開催に合わせて文化祭総合作品展も同時開催いたしました。菊花や生け花を はじめ、南部交流センターで活動している教室・各自治会サロン・園児・一般公募などか

ら250以上もの作品が並び、会場を華やかにしてくれました。 各種団体の活動報告も並び、コロナ前の活動に少しずつ戻っ てきているように感じました。昨年と同様、規模を縮小しての 開催となりましたが、258名の来場があり、地区住民の多彩 な作品に足を止めてゆっくりと鑑賞する姿が見られました。 ご出品いただいた皆様、ありがとうございました。





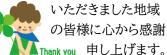








敬老会・文化祭開催にあたり、 ご来賓の皆様をはじめ、準備・片 付け・当日の受付などにご協力



ウォークラリー

【子育て・教育・青年部会】

小学校PTA南部地区委員会主催で「ウォークラリー」を開催しました。南部交流センター発着で、北ルートと南ルートに分かれ、途中に設置したチェックポイントでクイズを解きながら、4キロ弱の道のりを約1時間かけて歩きました。 児童27名・幼児2名の参加があり、秋晴れのもと地域の豊かな自然を感じながら楽しみました。友達と会話をしたり、



かわいい草花を見つけて楽しんだりする姿が見られました。ウォーキングは運動不足解消の他、 癒しの効果もあります。これを機に今後も親子でウォーキングに取り組んでみてはいか





ウォークラリー開催にあたり、クイズの設置場所を提供していただきました地域 の皆様に心より感謝申し 上げます。

がでしょうか?

ウォーキング のすすめ

ウォーキングは有酸素運動の代表的な運動として挙げられ、習慣とすることで身体にとって良い効果がたくさんあります。天気の良い日は自然のもとで四季を感じて楽しく、雨や雪の日は福野体育館(210円/1回)などを利用して取り組んでみませんか?

ウォーキングの健康効果

- ●高血圧の改善
- ●心肺機能や骨の強化
- ●糖尿病の改善
- ●脂質異常症・動脈硬化の改善
- ●肥満防止
- ●肝機能の改善
- ●腰痛の改善
- ●リラックス効果

理想的なウォーキングフォーム

- ●頭は揺らさずしっかりと!
- ●目線はまっすぐ、少し先を見るように
- ●呼吸は自分のリズムで
- ●肩は力を抜いてリラックス
- ●ひじはやや曲げて、腕を大きく振る
- ●歩幅は少し広めに
- ●膝を伸ばしてかかとから着地

注意すること

- ●自分の体調や体力に合わせてマイペースで行う。
- ●距離や時間にこだわりすぎず楽しく行う。
- ●ウォーキングの前後に準備 運動とストレッチを行う。
- ●屋外を歩くときは事故に 気を付ける。
- ●水分補給を忘れずに!

受賞おめでとうございます

富山県環境保健衛生 連合会長表彰

福野南部第四福寿会

【功績内容】

年間を通して、県道福野 池尻線のごみ拾いやスー パー農道沿いの歩道のゴミ 拾い・草刈りを行っている。 また、八塚交差点の草刈り 及び花壇作りをしたり、 スーパー農道に花ポットを 設置したりと通行者の心 を和ませている。

「現代学生競書大会」入賞

書学会主催

富山新聞社賞

吉田 有輝(石田・高2)

会長奨励賞

古瀬 智也(広安・中3)

書学会賞

大蔵 和翔(広安・小6)

辰井 梨乃(院林·小6)

秀作賞

吉田 莉梛(石田・小5)

特選

重原 航琉(寺家・小1)

「古典臨書展」入賞

古典臨書研究会主催

入選

古瀬 智也(広安・中3)

「南砺市展」入賞

「彫刻」部門 奨励賞

片山 雅(八塚)

「書」部門 菊華賞

吉田 貴和子(院林)

「洋画」部門 ほっと・アート賞

片山 菜々実

(八塚・高2)

玉成いきいきデイ 1



介護予防・日常生活支援総合事業(通所型サービスB)として、毎週水曜日に「玉成いきいきデイ」を開催しております。要支援1及び要支援2の方、介護予防を必要とされる方を対象に、体操やレクリエーション・工作等に取り組んだり、お弁当を食べたり、お昼寝したりしながら一日を過ごす住民主体のデイサービスです。現在14名の方々にご利用いただいております。週1回通うことで、身体能力維持・向上や脳の活性化が期待されます。





【利用者からの声】

- ●お迎えに来ていただけるのが、ありがたい。
- ●まんで、楽して楽して♪いつもありがとう。
- ●脳トレは、最初は難して出来んと思っとたけど、皆さんと一緒に 頑張るうちに、「やらんなん!」という気持ちになってきた。
- ●計算の脳トレもしたい!
- ●階段の上り下りも体操も、良い運動になる。
- おしゃべりするのが楽しい。
- ●心配なこととか、話を聞いてもらえて安心しました。
- ●お弁当がおいしい!



ご利用希望 の方は、 一度ご相談 ください。

《お問合せ》

玉成いきいきデイ事務局福野南部交流センターTEL 0763-22-6355



共同作品「春の四重奏」

【他にもこんなことしてます】

- ●歌 ●リズム体操 ●ゆとりっち体操
- ●脳活エクササイズ ●指じゃんけん
- ●タオル体操 ●民謡踊り ●モルック
- ┢ ●ボールを使ったゲーム ●口腔体操
 - ●ペットボトルボーリング
 - ●新聞紙・うちわ・洗濯ばさみなど身近 な道具を使ったレクリエーションゲーム
 - ●生け花 ●絵手紙 ●季節の工作
 - ●ビンゴ ●なぞなぞ ●間違いさがし
 - ●季節や行事に関する豆知識紹介
- ╸ ●連想ゲーム ●夏祭りゲーム etc.

運営スタッフの皆様、いつも豊富なア イデアで利用者の皆様を元気にしてい ただきありがとうごさいます。

送迎スタッフの皆様、いつも安全運 転と乗降時の優しいサポートありがと うございます。

※生活支援コーディネーター

内山 和雄

※福野南部地域づくり協議会 福祉・健康部会長

田田 医水田五氏

兼時 純子

書道教室生徒募集

テキストに沿って、習字と硬筆に取り組み ます。楽しく書きながら確実に上達を目指 す教室です。

✓日時:毎週月曜日15:30~17:30の間で1時間ほど

√場所:福野南部交流センター(玉成会館)1階研修室

✓会費:月3,000円(別途テキスト代必要)

✓対象:主に小・中学生(高校生、大人も大歓迎)

✓メリット: 字がきれいになるだけでなく、集中力・忍耐力がつく、姿勢が良くなる、自信がつくなど、良いことがたくさんあります。



お忘れものに心当たりありませんか?

南部交流センターでお預かりしております。 12月末までに取りに来られない場合は、

処分 させて いただ きます。



日付 曜日 内容 時間 場所 場所 13:30~15:30 2階和室 13:30~15:30 2階和室 13:30~14:30 2階和室 13:30~14:30 2階和室 15:00~17:45 大福野体育節研修室 2 金 骨盤体操 13:30~15:30 2階和室 15:30~17:30 16研修室 15:30~17:30 16研修室 15:30~17:30 16研修室 15:30~15:30 2階和室 15:30~15:30 2階和室 15:30~15:30 2階和室 15:30~15:30 2階和室 15:30~15:30 2階和室 15:30~15:30 2階和室 15:30~15:30 18研修室 13:30~15:30 18研修室 13:30~15:30 18研修室 13:30~15:30 18研修室 13:30~15:30 2階和室 15:30~17:45 大福野体育節研修室 13:30~17:30 18研修室 13:30~16:30 18研修室 13:30~16:30 18研修室 13:30~15:30 18研修室 14:30 13:30~15:30 18研修室 14:30 14:3	十二月	【記】行事・教室予定 お問合せ:南部交流センター☎22-6355/⊠nanbu.kmn@gmail.com			
1 未 放評後囲碁教室「E碁キッズ」 15:00~17:45 ★福野体育館研修室 2 金 骨盤体操 13:30~14:30 2階和室 5 月 書道数室 15:30~17:30 1幣研修室 6 火 リラックスヨーガサークル 10:00~11:00 2階和室 7 水 五成いきいきデイ 9:30~15:00 2階和室 8 木 健康体操をサロン 13:30~15:30 1階研修室 8 木 健康体操をサロン 13:30~15:30 2階和室 8 木 佐藤体操をサロン 13:30~15:30 2階和室 10 上 大正写 さくらの会 9:30~11:30 1階研修室・1階研修室 11 日 スポーツ交流会 13:00~16:00 南部コミュニティセンター 12 月 岩道数室 15:30~17:30 1階研修室 13:00~16:00 中部コミュニティセンター 13 火 パルーンサークルゆめ 19:30~21:00 1階研修室 14 水 五成いきいきデイ 9:30~15:00 2階和室 14 水 成課後運動教室「E碁キッズ」 15:00~17:30 ★福野体育館 アリーナ 15 木 健康体操をサロン 13:30~15:30 2階和室 14 水 成課後運動教室「E碁キッズ」 15:00~17:30 ★福野体育館 アリーナ 15 木 健康体操をサロン 13:30~15:30 2階和室 16 金 骨盤体操 13:30~16:00 摩和室 18 日 ファンクショナルトレーニング 13:30~15:00 2階和室 18 日 ファンクショナルトレーニング 13:30~15:00 2階和室 18 日 ファンクショナルトレーニング 13:30~15:00 2階和室 18 日 次の対楽しみ会「竹とんぼ教室」 15:30~17:30 1階研修室 2 階和室 2 小 火 リラックスヨーガサークル 10:00~17:45 ★福野体育館 研修室 2 階和室 2 小 大 五成いきいきデイ 9:30~15:00 2階和室 2 小 大 五成いきいきデイ 9:30~15:00 2階和室 2 本 放課後運動教室「E碁キッズ」 15:00~17:30 ★福野体育館 アリーナ 13:30~16:00 東都和室 2 本 放課後運動教室「E碁キッズ」 15:00~17:30 ★福野体育館 アリーナ 13:30~15:30 1階研修室 2 階和室 2 本 放課後運動教室「E碁キッズ」 15:00~17:30 1階研修室 2 階和室 2 本 放課後囲碁寮室「E碁キッズ」 15:00~17:30 1階研修室 1 階面形室 1 階面下室 1 階面形室 1 階面 1 下 1 下 1 下 1 下 1 下 1 下 1 下 1 下 1 下 1	日付	曜日	内容	時間	場所
2 金 骨盤体操 13:30~14:30 2階和室 15:30~17:30 1階研修室 15:30~17:30 1階研修室 15:30~17:30 2階和室 7 水 五成いきいきデイ 9:30~15:00 2階和室 15:00~17:30 ★福野体育館 アリーナ 3:30~15:30 1階研修室 15:00~17:30 ★福野体育館 アリーナ 13:30~15:30 1階研修室 15:00~17:30 ★福野体育館 アリーナ 13:30~15:30 2階和室 15:00~17:45 ★福野体育館 研修室 15:00~17:30 1階研修室 15:00~17:30 1階研修室 17:00~17:30 1階研修室 18:30~15:30 2階和室 15:30~17:30 1階研修室 18:30~15:30 2階和室 15:30~17:30 1階研修室 18:30~15:30 2階和室 14 水 放課後運動教室 15:30~17:30 1階研修室 18:30~15:30 2階和室 15:30~17:30 ★福野体育館 アリーナ 大	1	木	健康体操&サロン	13:30~15:30	2階和室
15:30~17:30 1時间停室 6 火 リラックスヨーガサークル 10:00~11:00 2階和室 7 水 五成いきいきデイ 9:30~15:00 2階和室 8 木 能手紙サークル 13:30~15:30 1階所停室 8 木 健康体操&サロン 13:30~15:30 2階和室 9 金 骨盤体操 13:30~16:00 南部コミュニティセンター 13:30~15:30 1階所停室 11 日 スポーツ交流会 15:00~17:30 1階所停室 13:00~16:00 南部コミュニティセンター 13:30~15:30 2階和室 14 水 五成いきいきデイ 9:30~17:30 1階所停室 15:30~17:30 1階所停室 15:30~17:30 1階所停室 16:600 南部コミュニティセンター 10:00~11:00 2階和室 15:30~17:30 1階所停室 15:30~17:30 1階所停室 15:30~17:30 1階所停室 15:30~17:30 1階所停室 15:30~17:30 2階和室 15:30~17:30 2階和室 15:30~17:30 1階所停室 15:30~17:30 1階所停室 16: ☆ 佐藤体操&サロン 13:30~15:30 2階和室 15: 木 健康体操 13:30~15:30 2階和室 18 日 ファンクショナルトレーニング 13:30~15:00 2階和室 18 日 ファンクショナルトレーニング 13:30~16:00 南部コミュニティセンター 2階和室 18 日 ファンクショナルトレーニング 13:30~15:00 2階和室 18 日 ファンクショナルトレーニング 13:30~15:00 2階和室 18 日 ファンクショナルトレーニング 13:30~15:00 2階和室 20 火 リラックスヨーガサークル 10:00~17:30 1階所停室 21 水 放課後運動教室「E基キッズ」 15:00~17:30 1階所停室 22 木 能手紙サークル 10:00~17:30 ★福野体育館 アリーナ 13:30~15:00 2階和室 24 木 放課後囲琶教室「E基キッズ」 15:00~17:30 1階所停室 27 水 放課後囲琶教室「E基キッズ」 15:00~17:30 1階所停室 28 骨盤体操 13:30~15:30 2階和室 22 木 能再板サークル 13:30~15:30 2階和室 24 木 たび課後囲琶教室「E基キッズ」 15:00~17:30 1階所停室 26 月 書き初め練習会 ※事前申込必要(12/11年) 9:00~12:00 南部コミュニティセンター 2 1階研修室・1階和室 27 火 ちつき大会 ※事前申込必要(12/11年) 9:00~12:00 南部コミュニティセンター 1 1階研修室・1 1階研修室・1 1階和室	1	木	放課後囲碁教室「E碁キッズ」	15:00~17:45	★福野体育館 研修室
	2	金	骨盤体操	13:30~14:30	2階和室
	5	月	書道教室	15:30~17:30	1階研修室
 7 水 放課後運動教室 [Eキッズ] 8 木 総手紙サークル 13:30~15:30 18研修室 8 木 健康体操&サロン 13:30~15:30 2階和室 8 木 健康体操&サロン 15:00~17:45 4福野体育館研修室 9 金 骨盤体操 13:30~14:30 2階和室 10 土 大正琴 さくらの会 9:30~11:30 18研修室・1階和室 13:00~16:00 市部コミュニティセンター 12 月 書道教室 15:30~17:30 18研修室 18研修室 13:30~15:00 2階和室 13:00~17:30 18研修室 18研修室 14 水 広訳後運動教室 [Eキッズ] 15:00~17:30 2階和室 14 水 放課後運動教室 [Eキッズ] 15:00~17:30 2階和室 15:00~17:30 2階和室 16 金 骨盤体操 13:30~15:30 2階和室 16 金 骨盤体操 13:30~15:30 2階和室 16 金 骨盤体操 13:30~16:00 市部コミュニティセンター 2階和室 16:00~17:45 大福野体育館研修室 18 日 ファンクショナルトレーニング 13:30~15:00 2階和室 16:00~17:45 大福野体育館研修室 18 日 突のお楽しみを) 7分会長より詳細案内 13:30~15:00 2階和室 20 火 リラックスヨーガサークル 10:00~11:00 2階和室 21 水 流いをいきデイ 22 木 絵手紙サークル 13:30~15:30 2階和室 24 木 健康体操&サロン 13:30~15:30 2階和室 25:00~17:35 26 骨盤体操 13:30~15:30 28 市国室 24 土 大正琴 さくらの会 25:00~17:45 大福野体育館 研修室 26 月 書き初め練習会 米事前申込必要(12/11年) 9:00~12:00 28 内部 20 火 ちつき大会 米事前申込必要(12/11年) 10:00~12:00 南部コミュニティセンター 27 火 もつき大会 米事前申込必要(12/11年) 10:00~12:00 12:00 12:00 12:00 12:00 12:00	6	火	リラックスヨーガサークル	10:00~11:00	2階和室
8 木 絵手紙サークル 13:30~15:30 1階研修室 2階和室 15:00~17:45 ★福野体育館研修室 13:30~16:00 南部コミュニティセンター 13:30~15:30 2階和室 10 土 大正等 さくらの会 9:30~11:30 1階研修室・1階和室 11 日 スポーツ交流会 13:00~16:00 南部コミュニティセンター 12 月 書道数室 15:30~17:30 1階研修室 1階 8 次 バルーンサークルゆめ 19:30~21:00 1階研修室 1 13:30~15:30 ★福野体育館 アリーナ 15 木 健康体操&サロン 13:30~15:30 2階和室 15:00~17:45 ★福野体育館 アリーナ 15 木 放課後週勘教室「E碁ャッズ」 15:00~17:45 ★福野体育館 研修室 1 13:30~15:30 2階和室 15:00~17:45 ★福野体育館 15:00~17:30 上階和室 15:00 上間 15:00~17:30 上間 15:00~17:30 上間 15:00~17:30 上間 15:00~17:30 上間 15:00~17:30 ★福野体育館 15:00~17:30 上間 15:00~17:30 上間 15:00~17:30 上間 15:00~17:30 ★福野体育館 15:00~17:30 上間 15:00~17:30 ★福野体育館 15:00~17:45 ★福野体育館 15:00~17:45 ★福野体育館 15:00~17:45 ★福野体育館 15:00~17:45 ★福野体育館 15:00~17:45 ★福野体育館 15:00~17:45 ★福野体育館 16:00 東部本 18:30~15:30 上間 16:00 東部本 18:30 上間 16:00 東部本 18:30 上間 1	7	水	玉成いきいきデイ	9:30~15:00	2階和室
8 木 健康体操&サロン 13:30~15:30 2階和室 8 木 放課後囲碁教室「E碁キッズ」 15:00~17:45 ★福野体育館研修室 9 金 骨盤体操 13:30~14:30 2階和室 1 0 土 大正等 さくらの会 9:30~11:30 1階研修室・1階和室 1 1 日 スポーツ交流会 13:00~16:00 南部コミュニティセンター 1 2 月 書道教室 15:30~17:30 1階研修室 1 3 火 リラックスヨーガサークル 10:00~11:00 2階和室 1 4 水 放課後運動教室「E基キッズ」 15:00~17:30 ★福野体育館 アリーナ 1 5 木 健康体操&サロン 13:30~15:30 2階和室 1 6 金 骨盤体操 13:30~15:00 2階和室 1 8 日 ファンクショナルトレーニング 13:30~15:00 2階和室 1 8 日 ファンクショナルトレーニング 13:30~15:00 2階和室 1 9 月 書道教室 15:30~17:30 1階研修室 2 0 火 リラックスヨーガサークル 10:00~11:00 2階和室 2 1 水 放課後運動教室「Eキッズ」 15:00~17:30 ★福野体育館 アリーナ 2 2 木 総手紙・サークル 13:30~15:30 </td <td>7</td> <td>水</td> <td>放課後運動教室「Eキッズ」</td> <td>15:00~17:30</td> <td>★福野体育館 アリーナ</td>	7	水	放課後運動教室「Eキッズ」	15:00~17:30	★福野体育館 アリーナ
8 木 放課後囲碁教室「E碁キッズ」 15:00~17:45 ★福野体育館研修室 9 金 骨盤体操 13:30~14:30 2階和室 10 土 大正琴 さくらの会 9:30~11:30 1階研修室・1階和室 11 日 スポーツ交流会 13:00~16:00 南部コミュニティセンター 12 月 書道教室 15:30~17:30 1階研修室 13 火 リラックスヨーガサークル 10:00~11:00 2階和室 14 水 放験後運動教室「Eキッズ」 15:00~17:30 ★福野体育館 アリーナ 15 木 健康体操&サロン 13:30~15:30 2階和室 15 木 放験後囲碁教室「E碁キッズ」 15:00~17:45 ★福野体育館 研修室 16 金 骨盤体操 13:30~16:00 南部コミュニティセンター 18 日 ファンクショナルトレーニング 13:30~16:00 南部コミュニティセンター 19 月 書道教室 15:30~17:30 1階研修室 20 火 リラックスヨーガサークル 10:00~11:00 2階和室 20 火 リラックスヨーガサークル 10:00~11:00 2階和室 21 水 放課後運動教室「Eキッズ」 15:00~17:30 ★福野体育館 アリーナ 21 水 放課後運動教室「Eキッズ」 15:00~17:30 ★福野体育館 アリーナ 22 木 絵手紙サークル 13:30~15:30 2階和室 22 木 機康体操&サロン 13:30~15:	8	木	絵手紙サークル	13:30~15:30	1階研修室
10 土 大正琴 さくらの会 9:30~11:30 1階研修室・1階和室 11 日 スポーツ交流会 13:00~16:00 南部コミュニティセンター 12 月 書道教室 15:30~17:30 1階研修室 13 火 リラックスヨーガサークル 10:00~11:00 2階和室 13 火 バルーンサークルゆめ 19:30~15:00 2階和室 14 水 放課後運動教室「Eキッズ」 15:00~17:30 ★福野体育館 アリーナ 15 木 健康体操&サロン 13:30~15:30 2階和室 15 体 放課後囲碁教室「E巷キッズ」 15:00~17:45 ★福野体育館 研修室 16 金 骨盤体操 13:30~15:00 2階和室 18 日 ファンクショナルトレーニング 13:30~15:00 2階和室 18 日 ※のお楽しみ会「竹とんぼ教室」 13:30~16:00 南部コミュニティセンター※児童クラブ会長より詳細案内 15:30~17:30 1階研修室 20 火 リラックスヨーガサークル 10:00~17:30 1階研修室 21 水 正成いきいきデイ 9:30~15:00 2階和室 22 木 絵手紙サークル 10:00~17:30 1階研修室 22 木 絵手紙サークル 13:30~15:00 2階和室 22 木 絵手紙サークル 13:30~15:00 2階和室 23 本 骨盤体操&サロン 13:30~15:30 1階研修室 24 木 たびいきがきディー 9:30~15:30 1階研修室 25 木 と乗体操&サロン 13:30~15:30 1階研修室 26 月 書き初め練習会 ※事前申込必要(12/11序) 9:00~17:45 ★福野体育館 研修室・1階和室 26 月 書き初め練習会 ※事前申込必要(12/11序) 9:00~12:00 南部コミュニティセンター 27 火 バルーンサークルゆめ 19:30~21:00 1階研修室	8	木	健康体操&サロン	13:30~15:30	2階和室
10 土 大正琴 さくらの会 13:00~11:30 1階研修室・1階和室 15:30~17:30 1階研修室・1階和室 15:30~17:30 1階研修室 13:00~16:00 南部コミュニティセンター 12 月 書道教室 15:30~17:30 1階研修室 13:00~16:00 南部コミュニティセンター 13:00~17:30 1階研修室 13:00~17:30 1階研修室 13:00~17:30 2階和室 14 水 五成いきいきデイ 9:30~17:30 ★福野体育館 アリーナ 15 木 健康体操&サロン 13:30~15:30 2階和室 15:00~17:45 ★福野体育館 研修室 16 金 骨盤体操 13:30~14:30 2階和室 18 日 ファンクショナルトレーニング 13:30~15:00 2階和室 18 日 冬のお楽しみ会「竹とんぼ教室」 3:30~15:00 2階和室 18 日 冬のお楽しみ会「竹とんぼ教室」 13:30~16:00 南部コミュニティセンター ※児童クラブ会長より詳細案内 19 月 書道教室 20 火 リラックスヨーガサークル 21 水 五成いきいきデイ 21 水 五成いきいきデイ 22 木 絵手紙サークル 22 木 絵手紙サークル 13:30~15:30 2階和室 23 本 骨盤体操&サロン 24 木 近藤体操&サロン 25:00~17:30 1階研修室 26 木 健康体操&サロン 27 大 た正琴 さくらの会 9:30~17:45 ★福野体育館 アリーナ 13:30~15:30 2階和室 28 本 骨盤体操 13:30~15:30 1階研修室 28 本 日野体育館 アリーナ 13:30~15:30 2階和室 29:30~11:30 1階研修室 20:30~17:45 ★福野体育館 可修室 20:30~11:30 1階研修室 20:30~11:30 1階研修室 20:30~11:30 1階研修室・1階和室 20:30~11:30 1階研修室・1階和室 21:30~12:00 2階和室 22:30 金 骨盤体操 23:30~14:30 2階和室 24:40 大正琴 さくらの会 25:30~17:30 1階研修室・1階和室 26:40 月書き初め練習会 ※事前申込必要(12/11㎡) 9:00~12:00 南部コミュニティセンター 27:00 パルーンサークルゆめ 19:30~21:00 1階研修室	8	木	放課後囲碁教室「E碁キッズ」	15:00~17:45	★福野体育館 研修室
13:00~16:00 南部コミュニティセンター 12 月 書道教室 15:30~17:30 1階研修室 13 火 リラックスヨーガサークル 10:00~11:00 2階和室 14 水 五成いきいきデイ 9:30~15:00 2階和室 15:00~17:30 ★福野体育館アリーナ 15 木 健康体操&サロン 13:30~15:30 2階和室 16 金 骨盤体操 13:30~15:00 2階和室 18 日 ファンクショナルトレーニング 13:30~15:00 2階和室 18 日 ファンクショナルトレーニング 13:30~15:00 2階和室 18 日 クァンクショナルトレーニング 13:30~16:00 南部コミュニティセンター 19 月 書道教室 15:30~17:30 1階研修室 20 火 リラックスヨーガサークル 10:00~11:00 2階和室 21 水 五成いきいきデイ 9:30~15:00 2階和室 21 水 五成いきいきデイ 9:30~15:00 2階和室 22 木 絵手紙サークル 10:00~17:30 ★福野体育館アリーナ 22 木 金子会長より詳細案内 15:30~17:30 1階研修室 21 水 五成いきいきデイ 9:30~15:00 2階和室 22 木 金手紙サークル 13:30~15:30 1階研修室 23 本 骨盤体操 13:30~15:30 2階和室 24 土 大正琴 さくらの会 9:30~15:30 2階和室 25 木 健康体操&サロン 13:30~15:30 2階和室 26 月 書き初め練習会 ※事前申込必要(12/11〆) 9:00~12:00 南部コミュニティセンター 27 火 ちつき大会 ※事前申込必要(12/11〆) 9:00~12:00 南部コミュニティセンター 27 火 ちつき大会 ※事前申込必要(12/11〆) 19:30~21:00 1階研修室	9	金	骨盤体操	13:30~14:30	2階和室
12 月 書道教室 15:30~17:30 1階研修室 13 火 リラックスヨーガサークル 19:30~21:00 1階研修室 14 水 五成いきいきデイ 9:30~15:00 2階和室 14 水 放課後運動教室「Eキッズ」 15:00~17:30 ★福野体育館 アリーナ 15 木 健康体操&サロン 15 木 放課後囲碁教室「E碁キッズ」 15:00~17:45 ★福野体育館 研修室 16 金 骨盤体操 13:30~15:00 2階和室 18 日 ファンクショナルトレーニング 13:30~15:00 2階和室 18 日 ファンクショナルトレーニング 13:30~15:00 2階和室 18 日 冬のお楽しみ会「竹とんぼ教室」 13:30~16:00 南部コミュニティセンター 19 月 書道教室 15:30~17:30 1階研修室 20 火 リラックスヨーガサークル 10:00~11:00 2階和室 21 水 五成いきいきデイ 9:30~15:00 2階和室 21 水 五成いきいきデイ 9:30~15:00 2階和室 21 水 大成隊後運動教室「Eキッズ」 15:00~17:30 1階研修室 22 木 絵手紙サークル 13:30~15:30 1階研修室 22 木 健康体操&サロン 13:30~15:30 1階研修室 22 木 健康体操&サロン 13:30~15:30 1階研修室 24 土 大正琴 さくらの会 9:30~11:30 1階研修室 26 月 書き初め練習会 ※事前申込必要(12/11〆) 9:00~12:00 南部コミュニティセンター 27 火 ちつき大会 ※事前申込必要(12/11〆) 10:00~12:00 南部コミュニティセンター 27 火 パルーンサークルゆめ 19:30~21:00 1階研修室	1 0	土	大正琴 さくらの会 🏻 🖟	9:30~11:30	1階研修室・1階和室
13 火 リラックスヨーガサークル 10:00~11:00 2階和室 14 水 五成いきいぎデイ 9:30~15:00 2階和室 14 水 放課後運動教室「Eキッズ」 15:00~17:30 ★福野体育館 アリーナ 15 木 健康体操&サロン 15:00~17:45 ★福野体育館研修室 16 金 骨盤体操 13:30~15:00 2階和室 18 日 ファンクショナルトレーニング 18:30~15:00 2階和室 18 日 タのお楽しみ会「竹とんぼ教室」 33:30~16:00 南部コミュニティセンター 第20~15:00 2階和室 19 月 書道教室 15:30~17:30 1階研修室 20 火 リラックスヨーガサークル 10:00~11:00 2階和室 21 水 五成いきいきデイ 9:30~15:00 2階和室 21 水 大成いきいきデイ 9:30~15:00 2階和室 22 木 健康体操&サロン 13:30~15:00 1階研修室 22 木 健康体操&サロン 13:30~15:00 2階和室 23 本 健康体操&サロン 13:30~15:30 1階研修室 24 土 大正琴 さくらの会 9:30~11:30 1階研修室・1階和室 25 外 もちつき大会 ※事前申込必要(12/11㎡) 9:00~12:00 7部コミュニティセンター 1階研修室・1階和室 26 月 書き初め練習会 ※事前申込必要(12/11㎡) 9:00~12:00 7部コミュニティセンター 1階研修室・1階和室	1 1	B	スポーツ交流会	13:00~16:00	南部コミュニティセンター
13 火 パルーンサークルゆめ 19:30~21:00 1階研修室 14 水 五成いきいきデイ 9:30~15:00 2階和室 14 水 放課後運動教室「Eキッズ」 15:00~17:30 ★福野体育館 アリーナ 15 木 健康体操&サロン 13:30~15:30 2階和室 15 木 放課後囲碁教室「E碁キッズ」 15:00~17:45 ★福野体育館 研修室 16 金 骨盤体操 13:30~14:30 2階和室 18 日 ファンクショナルトレーニング 13:30~15:00 2階和室 18 日 冬のお楽しみ会「竹とんぼ教室」 13:30~16:00 南部コミュニティセンター ※児童クラブ会長より詳細案内 15:30~17:30 1階研修室 20 火 リラックスヨーガサークル 10:00~11:00 2階和室 21 水 五成いきいきデイ 9:30~15:00 2階和室 21 水 放課後運動教室「Eキッズ」 15:00~17:30 ★福野体育館 アリーナ 13:30~15:30 1階研修室 22 木 健康体操&サロン 13:30~15:30 2階和室 22 木 健康体操&サロン 13:30~15:30 2階和室 22 木 大正琴 さくらの会 9:30~15:30 2階和室 24 土 大正琴 さくらの会 9:30~11:30 1階研修室・1階和室 25 人 大正琴 さくらの会 9:30~11:30 1階研修室・1階和室 26 月 書き初め練習会 ※事前申込必要(12/11〆) 9:00~12:00 2階和室 27 火 もちつき大会 ※事前申込必要(12/11〆) 10:00~12:00 南部コミュニティセンター 19:30~21:00 1階研修室	1 2	月	書道教室	15:30~17:30	1階研修室
14 水 玉成いきいきデイ 9:30~15:00 2階和室 14 水 放課後運動教室「Eキッズ」 15:00~17:30 ★福野体育館 アリーナ 15 木 健康体操&サロン 13:30~15:30 2階和室 15 木 放課後囲碁教室「E碁キッズ」 15:00~17:45 ★福野体育館 研修室 16 金 骨盤体操 13:30~14:30 2階和室 18 日 アッンクショナルトレーニング 13:30~15:00 2階和室 18 日 冬のお楽しみ会「竹とんぼ教室」 ※児童クラブ会長より詳細案内 13:30~16:00 南部コミュニティセンター 19 月 書道教室 15:30~17:30 1階研修室 20 火 リラックスヨーガサークル 10:00~11:00 2階和室 21 水 放課後運動教室「Eキッズ」 15:00~17:30 ★福野体育館 アリーナ 22 木 絵手紙サークル 13:30~15:30 1階研修室 22 木 放課後囲碁教室「E碁キッズ」 15:00~17:45 ★福野体育館 研修室 23 金 骨盤体操 13:30~14:30 2階和室 24 土 大正琴 さくらの会 9:30~11:30 1階研修室・1階和室 25 大 大正琴 さくらの会 9:30~11:30 1階研修室・1階和室 26 月 書き初め練習会 ※事前申込必	1 3	火	リラックスヨーガサークル	10:00~11:00	2階和室
14 水 放課後運動教室「Eキッズ」 15:00~17:30 ★福野体育館 アリーナ 15 木 健康体操&サロン 13:30~15:30 2階和室 15 木 放課後囲碁教室「E碁キッズ」 15:00~17:45 ★福野体育館 研修室 16 金 骨盤体操 13:30~14:30 2階和室 18 日 ファンクショナルトレーニング 13:30~15:00 2階和室 18 日 冬のお楽しみ会「竹とんぼ教室」 13:30~16:00 南部コミュニティセンター ※児童クラブ会長より詳細案内 15:30~17:30 1階研修室 20 火 リラックスヨーガサークル 10:00~11:00 2階和室 21 水 玉成いきいきデイ 9:30~15:00 2階和室 21 水 放課後運動教室「Eキッズ」 15:00~17:30 ★福野体育館 アリーナ 22 木 絵手紙サークル 13:30~15:30 1階研修室 22 木 健康体操&サロン 13:30~15:30 1階研修室 23 金 骨盤体操 13:30~15:30 2階和室 24 土 大正琴 さくらの会 9:30~11:30 1階研修室・1階和室 26 月 書き初め練習会 ※事前申込必要(12/11〆) 9:00~12:00 2階和室 27 火 ちちつき大会 ※事前申込必要(12/11〆) 10:00~12:00 南部コミュニティセンター 17:00~1階研修室	1 3	火	バルーンサークルゆめ	19:30~21:00	1階研修室
15 木 健康体操&サロン 13:30~15:30 2階和室 15 木 放課後囲碁教室「E碁キッズ」 15:00~17:45 ★福野体育館 研修室 16 金 骨盤体操 13:30~14:30 2階和室 18 日 ファンクショナルトレーニング 13:30~15:00 2階和室 18 日 冬のお楽しみ会「竹とんぼ教室」 ※児童クラブ会長より詳細案内 15:30~17:30 1階研修室 20 火 リラックスヨーガサークル 10:00~11:00 2階和室 21 水 五成いきいきデイ 9:30~15:00 2階和室 21 水 放課後運動教室「Eキッズ」 15:00~17:30 ★福野体育館 アリーナ 22 木 健康体操&サロン 13:30~15:30 2階和室 22 木 放課後囲碁教室「E碁キッズ」 15:00~17:45 ★福野体育館 研修室 23 金 骨盤体操 13:30~14:30 2階和室 24 土 大正琴 さくらの会 9:30~11:30 1階研修室・1階和室 24 土 大正琴 さくらの会 9:30~11:30 1階研修室・1階和室 25 火 もちつき大会 ※事前申込必要(12/11㎡) 9:00~12:00 南部コミュニティセンター 27 火 木のかは報告 19:30~21:00 1階研修室	1 4	水	玉成いきいきデイ	9:30~15:00	2階和室
15 木 放課後囲碁教室「E碁キッズ」 15:00~17:45 ★福野体育館研修室 16 金 骨盤体操 13:30~14:30 2階和室 18 日 ファンクショナルトレーニング 13:30~15:00 2階和室 18 日 タのお楽しみ会「竹とんぼ教室」 13:30~16:00 南部コミュニティセンター ※児童クラブ会長より詳細案内 15:30~17:30 1階研修室 2 0 火 リラックスヨーガサークル 10:00~11:00 2階和室 2 1 水 五成いきいきデイ 9:30~15:00 2階和室 2 1 水 放課後運動教室「Eキッズ」 15:00~17:30 ★福野体育館 アリーナ 22 木 絵手紙サークル 13:30~15:30 1階研修室 2 2 木 健康体操&サロン 13:30~15:30 2階和室 2 2 木 放課後囲碁教室「E碁キッズ」 15:00~17:45 ★福野体育館 研修室 2 3 金 骨盤体操 13:30~14:30 2階和室 2 4 土 大正琴 さくらの会 9:30~11:30 1階研修室・1階和室 2 6 月 書き初め練習会 ※事前申込必要(12/11〆) 9:00~12:00 南部コミュニティセンター 2 7 火 バルーンサークルゆめ 19:30~21:00 1階研修室	1 4	水	放課後運動教室「Eキッズ」	15:00~17:30	★福野体育館 アリーナ
18 日 ファンクショナルトレーニング 13:30~14:30 2階和室 18 日 ファンクショナルトレーニング 13:30~15:00 2階和室 第部コミュニティセンター ※児童クラブ会長より詳細案内 15:30~16:00 南部コミュニティセンター ※児童クラブ会長より詳細案内 15:30~17:30 1階研修室 20 火 リラックスヨーガサークル 10:00~11:00 2階和室 21 水 五成いきいきデイ 9:30~15:00 2階和室 21 水 放課後運動教室「Eキッズ」 15:00~17:30 ★福野体育館アリーナ 22 木 絵手紙サークル 13:30~15:30 1階研修室 22 木 健康体操&サロン 13:30~15:30 2階和室 22 木 放課後囲碁教室「E碁キッズ」 15:00~17:45 ★福野体育館研修室 22 木 放課後囲碁教室「E碁キッズ」 15:00~17:45 ★福野体育館研修室 24 土 大正琴 さくらの会 9:30~11:30 1階研修室・1階和室 26 月 書き初め練習会 ※事前申込必要(12/11〆) 9:00~12:00 2階和室 7 火 もちつき大会 ※事前申込必要(12/11〆) 10:00~12:00 南部コミュニティセンター 7 火 バルーンサークルゆめ 19:30~21:00 1階研修室	1 5	木	健康体操&サロン	13:30~15:30	2階和室
18 日 ファンクショナルトレーニング 13:30~15:00 2階和室 18 日 冬のお楽しみ会「竹とんぼ教室」 13:30~16:00 南部コミュニティセンター ※児童クラブ会長より詳細案内 15:30~17:30 1階研修室 20 火 リラックスヨーガサークル 10:00~11:00 2階和室 21 水	1 5	木	放課後囲碁教室「E碁キッズ」	15:00~17:45	★福野体育館 研修室
18 日 冬のお楽しみ会「竹とんぼ教室」 13:30~16:00 南部コミュニティセンター 19 月 書道教室 15:30~17:30 1階研修室 20 火 リラックスヨーガサークル 10:00~11:00 2階和室 21 水 五成いきいきデイ 9:30~15:00 2階和室 21 水 放課後運動教室「Eキッズ」 15:00~17:30 ★福野体育館アリーナ 22 木 絵手紙サークル 13:30~15:30 1階研修室 22 木 健康体操&サロン 13:30~15:30 2階和室 22 木 放課後囲碁教室「E碁キッズ」 15:00~17:45 ★福野体育館研修室 23 金 骨盤体操 13:30~14:30 2階和室 24 土 大正琴 さくらの会 9:30~11:30 1階研修室・1階和室 26 月 書き初め練習会 ※事前申込必要(12/11〆) 9:00~12:00 南部コミュニティセンター 27 火 もちつき大会 ※事前申込必要(12/11〆) 10:00~12:00 南部コミュニティセンター 27 火 バルーンサークルゆめ 19:30~21:00 1階研修室 1階研修室 1階研修室 1階研修室 1階研修室 1階研修室 1階研修室 1階研修室 1階研修室 1 間	1 6	金	骨盤体操	13:30~14:30	2階和室
※児童クラブ会長より詳細案内 15:30~17:30 1階研修室 20 火 リラックスヨーガサークル 10:00~11:00 2階和室 21 水	18	B	ファンクショナルトレーニング	13:30~15:00	2階和室
2 0 火 リラックスヨーガサークル 10:00~11:00 2階和室 21 水 玉成いきいきデイ 9:30~15:00 2階和室 21 水 放課後運動教室「Eキッズ」 15:00~17:30 ★福野体育館 アリーナ 22 木 絵手紙サークル 13:30~15:30 1階研修室 22 木 健康体操&サロン 13:30~15:30 2階和室 22 木 放課後囲碁教室「E碁キッズ」 15:00~17:45 ★福野体育館 研修室 23 金 骨盤体操 13:30~14:30 2階和室 24 土 大正琴 さくらの会 9:30~11:30 1階研修室・1階和室 26 月 書き初め練習会 ※事前申込必要(12/11〆) 9:00~12:00 2階和室 27 火 もちつき大会 ※事前申込必要(12/11〆) 10:00~12:00 南部コミュニティセンター 27 火 バルーンサークルゆめ 19:30~21:00 1階研修室	18	В		13:30~16:00	南部コミュニティセンター
21 水 玉成いきいきデイ 9:30~15:00 2階和室 21 水 放課後運動教室「Eキッズ」 15:00~17:30 ★福野体育館 アリーナ 22 木 絵手紙サークル 13:30~15:30 1階研修室 22 木 健康体操&サロン 13:30~15:30 2階和室 22 木 放課後囲碁教室「E碁キッズ」 15:00~17:45 ★福野体育館 研修室 23 金 骨盤体操 13:30~14:30 2階和室 24 土 大正琴 さくらの会 9:30~11:30 1階研修室・1階和室 26 月 書き初め練習会 ※事前申込必要(12/11〆) 9:00~12:00 2階和室 27 火 もちつき大会 ※事前申込必要(12/11〆) 10:00~12:00 南部コミュニティセンター 27 火 バルーンサークルゆめ 19:30~21:00 1階研修室	1 9	月	書道教室	15:30~17:30	1階研修室
2 1 水 放課後運動教室「Eキッズ」 15:00~17:30 ★福野体育館 アリーナ 2 2 木 絵手紙サークル 13:30~15:30 1階研修室 2 2 木 健康体操&サロン 13:30~15:30 2階和室 2 2 木 放課後囲碁教室「E碁キッズ」 15:00~17:45 ★福野体育館 研修室 2 3 金 骨盤体操 13:30~14:30 2階和室 2 4 土 大正琴 さくらの会 9:30~11:30 1階研修室・1階和室 2 6 月 書き初め練習会 ※事前申込必要(12/11〆) 9:00~12:00 2階和室 2 7 火 もちつき大会 ※事前申込必要(12/11〆) 10:00~12:00 南部コミュニティセンター 2 7 火 バルーンサークルゆめ 19:30~21:00 1階研修室	2 0	火	リラックスヨーガサークル	10:00~11:00	2階和室
2 2 木 絵手紙サークル 13:30~15:30 1階研修室 2 2 木 健康体操&サロン 13:30~15:30 2階和室 2 2 木 放課後囲碁教室「E碁キッズ」 15:00~17:45 ★福野体育館研修室 2 3 金 骨盤体操 13:30~14:30 2階和室 2 4 土 大正琴 さくらの会 9:30~11:30 1階研修室・1階和室 2 6 月 書き初め練習会 ※事前申込必要(12/11〆) 9:00~12:00 2階和室 2 7 火 もちつき大会 ※事前申込必要(12/11〆) 10:00~12:00 南部コミュニティセンター 2 7 火 バルーンサークルゆめ 19:30~21:00 1階研修室	2 1	水	玉成いきいきデイ	9:30~15:00	2階和室
22木健康体操&サロン13:30~15:302階和室22木放課後囲碁教室「E碁キッズ」15:00~17:45★福野体育館 研修室23金骨盤体操13:30~14:302階和室24土大正琴 さくらの会9:30~11:301階研修室・1階和室26月書き初め練習会 ※事前申込必要(12/11〆)9:00~12:002階和室27火もちつき大会 ※事前申込必要(12/11〆)10:00~12:00南部コミュニティセンター27火バルーンサークルゆめ19:30~21:001階研修室	2 1	水	放課後運動教室「Eキッズ」	15:00~17:30	★福野体育館 アリーナ
2 2木放課後囲碁教室「E碁キッズ」15:00~17:45★福野体育館 研修室2 3金骨盤体操13:30~14:302階和室2 4土大正琴 さくらの会9:30~11:301階研修室・1階和室2 6月書き初め練習会 ※事前申込必要(12/11〆)9:00~12:002階和室2 7火もちつき大会 ※事前申込必要(12/11〆)10:00~12:00南部コミュニティセンター2 7火バルーンサークルゆめ19:30~21:001階研修室	2 2	木	絵手紙サークル	13:30~15:30	1階研修室
23金骨盤体操13:30~14:302階和室24土大正琴 さくらの会9:30~11:301階研修室・1階和室26月書き初め練習会 ※事前申込必要(12/11〆)9:00~12:002階和室27火もちつき大会 ※事前申込必要(12/11〆)10:00~12:00南部コミュニティセンター27火バルーンサークルゆめ19:30~21:001階研修室	2 2	木	健康体操&サロン	13:30~15:30	2階和室
24 土 大正琴 さくらの会 9:30~11:30 1階研修室・1階和室 26 月 書き初め練習会 ※事前申込必要(12/11〆) 9:00~12:00 2階和室 27 火 もちつき大会 ※事前申込必要(12/11〆) 10:00~12:00 南部コミュニティセンター 27 火 バルーンサークルゆめ 19:30~21:00 1階研修室	2 2	木	放課後囲碁教室「E碁キッズ」	15:00~17:45	★福野体育館 研修室
26 月 書き初め練習会 ※事前申込必要(12/11㎡) 9:00~12:00 2階和室 27 火 もちつき大会 ※事前申込必要(12/11㎡) 10:00~12:00 南部コミュニティセンター 27 火 バルーンサークルゆめ 19:30~21:00 1階研修室	2 3	金	骨盤体操	13:30~14:30	2階和室
27 火 もちつき大会 ※事前申込必要(12/11㎡) 10:00~12:00 南部コミュニティセンター 27 火 バルーンサークルゆめ 19:30~21:00 1階研修室	2 4	土	大正琴 さくらの会	9:30~11:30	1階研修室・1階和室
27 火 バルーンサークルゆめ 19:30~21:00 1階研修室	2 6	月	書き初め練習会 ※事前申込必要(12/11〆)	9:00~12:00	2階和室
	2 7	火	もちつき大会 ※事前申込必要(12/11〆)	10:00~12:00	南部コミュニティセンター
28 水 ふれあいの会(草月) 13:30~15:00 1階研修室	2 7	火	バルーンサークルゆめ	19:30~21:00	1階研修室
15 150 15 100 1日前屋上	2 8	水	ふれあいの会(草月)	13:30~15:00	1階研修室