

川西南公民館  
☎  
757-8623  
757-6429

歴史講座

## 日本史と古文書 その2



○講師 山形大学教授 大喜 直彦 さん  
 ○日時 9月20日(金) 午後1時30分~3時  
 ○内容 読めなくても楽しく学べる古文書解説や、書状再現体験など  
 ○定員 先着30人  
 ○申込み 9月2日(月) 午前10時から(電話可)

料理講座

## 簡単！まぜるだけレシピのスイーツ

川西まちづくり講座

○講師 料理研究家 橋本 香代子 さん  
 ○日時 10月17日(木) 午前10時~午後1時  
 ○内容 いちじくジャムのパウンドケーキ・いちじくプリン・甘酒ようかんなど  
 ○定員 先着16人  
 ○費用 800円(受講料300円、材料費500円)  
 ○申込み 10月3日(木) 午前10時から(電話可)



### 川西南公民館 登録グループ活動体験会

川西まちづくり講座

川西南公民館で活動しているグループの活動を、見学・体験してみませんか。

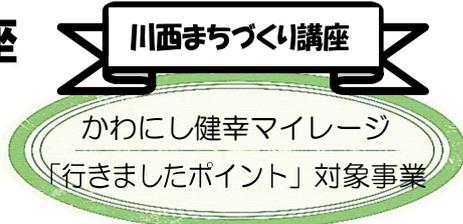
講座名	月 日(曜)	時 間	定 員	グループ名	申込み
フォークダンス 体験	10月 7日(月)	午前10時~	先着 10人	南部フォークダンス クラブ のみなさん	9月18日(水) 午前10時から (電話可)
	10月21日(月)	11時50分			
パソコン体験 (年賀状づくり)	10月 9日(水)	午後1時~	先着 5人	川西南パソコン勉強会 のみなさん	
	10月23日(水)	3時50分			
洋裁体験 (着物リメイク)	11月13日(水)	午前10時~	先着 5人	ソーイングひまわり のみなさん	
	11月27日(水)	11時50分			
着物着付け 体験	11月22日(金)	午前10時~	先着 5人	装いの会 のみなさん	
	12月13日(金)	11時50分			
水墨画体験	11月28日(木)	午後2時~ 3時50分	先着 10人	露草会 のみなさん	

健康促進講座 1

## 介護・認知症予防講座

川西まちづくり講座

○時 間 午後1時30分~3時  
 ○定 員 先着20人  
 ○申込み 10月15日(火) 午前10時から(電話可)



回	月 日(曜)	内 容	講 師
1	11月 5日(火)	座って出来る予防体操	宝塚医療大学教授 小幡 太志 さん
2	11月12日(火)	「コグニサイズ」で認知症予防	宝塚医療大学講師 福永 裕也 さん

※コグニサイズ…認知(cognition)と運動(exercise)を組み合わせた、認知症予防の運動・取組を表す造語

## おとなの鉛筆絵画教室 ～風景を描く～

- 講師 京都造形芸術大学講師 西垣 肇也樹 さん
- 時間 午前10時～正午
- 内容 公民館内外の景色を描く、中級者以上向けの鉛筆デッサン講座
- 定員 先着16人
- 受講料 1,200円（1回目に費用持参）  
その他道具代は実費
- 申込み 10月21日（月）  
午前10時から（電話可）

回	月 日（曜）
1	11月18日（月）
2	11月25日（月）
3	12月 2日（月）
4	12月 9日（月）

川  
西  
南  
公  
民  
館

☎

757-8623  
757-6429

### 健康促進講座2

## きれいな姿勢のレッスン

- 講師 フィットネスインストラクター 道上 万起子 さん
- 時間 午前10時～11時30分
- 内容 骨格に意識を向けて心地よく体を動かします
- 定員 先着20人
- 申込み 1月14日（火）午前10時から（電話可）
- その他 保育あり、ただし年齢・保育人数等に制限あり  
（7日前までに申し込み要）

かわにし健幸マイレージ  
「行きましたポイント」対象事業

回	月 日（曜）
1	1月27日（月）
2	2月10日（月）

## 恒例 川西南寄席

- 出演 噺手 てんご堂 雅落 さん
- 日時 2月20日（木） 午後1時30分～3時
- 定員 先着70人
- 申込み 2月6日（木）午前10時から（電話可）



## 春休みにこここコンサート

- 出演 西宮きらきら母交響楽団
- 日時 3月26日（木） 午前11時～正午
- 内容 小さなお子さんも大歓迎のアンサンブルコンサート
- 申込み 当日直接公民館へお越しください

西宮きらきら母交響楽団

…小さい赤ちゃんや子ども連れて  
演奏活動をする、ユニークな  
オーケストラです♪