



# みなみかた

南方地区生涯教育センターだより

令和6年12月19日発行

—第491号—

TEL/FAX 44-2001



## 第10回南方地区 自治会連合会長杯 スマイルボウリング大会 参加チーム募集!

- ◆開催日 令和7年1月24日(金)
- ◆場所 南方地区生涯教育センター体育館
- ◆時間 8:30~ 受付・組み合わせ  
8:50~ 開会式 9:00~ 試合開始
- ◆参加対象 南方地区民
- ◆申し込み 1月14日(火)までに南方センターへ  
1チーム5名(補欠1名)でお申し込みください  
南方センター ☎ 44-2001
- ◆その他 試合の待ち時間に食改さんから試食の提供があります  
◎詳しくは各自治会長、または南方センターまでお問い合わせください



- 当日は上履きをご持参の上、暖かい服装でお越し下さい
- 12月中及び1月20日まで毎週月・金曜日の13:30~15:00体育館を開放しています。(祝日を除く)  
ぜひご利用下さい😊



### 【事業報告】

### 筋肉のバランスを整え、 プチ有酸素運動で疲れ知らずなカラダを

安藤舞さんを講師にお招きし、コンディショニング & バレトン教室を行いました。コンディショニングでは簡単な動きで筋肉のバランスの整え方を教わり、バレトンは音楽に合わせて手足を動かし、気持ちのいい汗をかきながらリフレッシュできました。その後、食改さんからフレイル予防についてのお話と簡単にたんぱく質がとれる食品のご紹介をいただき、試食しながらのお茶会。楽しいひとときとなりました。



### 親子DE門松づくり

親子10組で門松づくりを行いました。2グループに分かれ別々の作業を進めていただいたため、効率よく作成することができ、予定時間よりも早めに完成することができました。思い思いに飾りつけし、同じ材料を使っているのに1つとして同じものないオリジナルの門松が完成しました。これで素敵なお正月が迎えられそうです。ご指導いただいた講師の皆様、参加して下さった皆様ありがとうございました。



### 小学生冬休みの行事「お正月を遊ぼう!!」開催

書き初め、みずきだんごの飾りつけ、ダンス体験などをします。

日時 令和7年1月10日(金) 9時30分~14時

場所 中央生涯教育センター

定員 20名

締切 12月26日(木)

問合せ 南方地区センター ☎44-2001

詳しくは、学校から配布のチラシをご覧ください😊



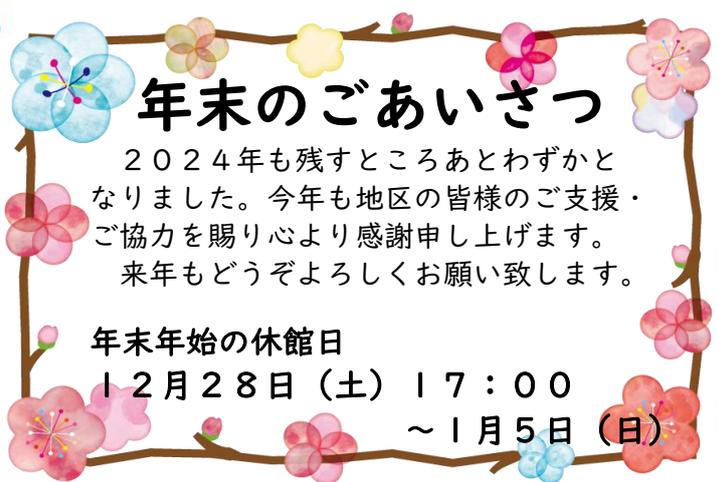
### 年末のごあいさつ

2024年も残すところあとわずかとなりました。今年も地区の皆様のご支援・ご協力を賜り心より感謝申し上げます。来年もどうぞよろしくお願い致します。

年末年始の休館日

12月28日(土) 17:00

~1月5日(日)



# 地域こぼれ話

## 育苗器が新しくなりました！

このほど農産加工室の『育苗器』が新しくなりました。ぜひご利用ください！

ご希望の方は事前にセンターまでご連絡をお願いします。  
豆腐作りの農産加工室利用もお待ちしております。



～農産加工 施設使用料～		～農産加工 材料代～	
・豆腐作り	大豆 1升につき	50円	・にがり 1袋 100円
・味噌作り	大豆 1升につき	50円	・泡けし 1袋 100円
・麴作り	1回につき	660円	・麴菌 1袋 200円

## 1月 南方センター 利用予定表

日	月	火	水	木	金	土
W → 和室 K → 研修室1 K2 → 研修室2 N → 農産加工・調理室 G → グラウンド T → 体育館			1日 年始休暇	2日 年始休暇	3日 年始休暇	4日 年始休暇
5日 年始休暇	6日 13:30～15:00 T スマイルホウリング練習日	7日	8日	9日 9:00～12:00 T 谷地下友の会	10日 9:00～13:00 T 金中男子バレー部 13:30～15:00 T スマイルホウリング練習日	11日 9:00～12:00 K 金中 12:00～17:00 K2 フラワーアレンジメント 13:30～16:30 T 金中卓球部父母会 19:00～21:00 T スパル
12日 9:00～12:00 T 金ヶ崎卓球スポ少 9:00～11:30 K 太極拳・練功養生の会 13:00～15:00 K メイトレ 14:00～17:00 W 彩峰習字教室 13:00～18:00 T スラッシュ	13日 18:30～21:00 T ピンポンズ	14日 9:00～12:00 T 谷地下友の会	15日 17:00～19:00 T 金中男子バレー部 19:00～21:00 T ピンポン同好会	16日 9:00～12:00 T 谷地下友の会 19:00～21:00 T 町卓球協会	17日 13:30～15:00 T スマイルホウリング練習日 16:30～19:00 T 金中女子バレー部 19:00～21:00 T ピンポン同好会	18日 9:00～13:00 N 及川様 12:00～17:00 K2 フラワーアレンジメント 13:30～16:30 T 金中卓球部父母会 14:00～17:00 W 彩峰習字教室 19:00～21:00 T スパル
19日 9:00～12:00 T 金ヶ崎卓球スポ少 9:00～11:30 K 太極拳・練功養生の会	20日 9:00～12:00 T ラージピンポン 10:00～17:00 K2 つまみ細工業楽しむ会 13:30～15:00 T スマイルホウリング練習日	21日 9:00～12:00 T 谷地下友の会	22日	23日 9:00～12:00 T 谷地下友の会	24日 8:30～12:00 T スマイルホウリング大会	25日 9:00～13:00 T 伊東様 13:30～16:30 T 金中卓球部父母会
13:00～18:00 T スラッシュ	17:30～19:00 K2 ガレットパレット 18:30～21:00 T ピンポンズ	16:30～19:00 T 金中女子バレー部 19:00～21:00 T 金中卓球部父母会	17:00～19:00 T 金中男子バレー部 19:00～21:00 T ピンポン同好会	17:00～19:00 T 金中男子バレー部 19:00～21:00 T 町卓球協会	17:00～19:00 T 金中男子バレー部 19:00～21:00 T ピンポン同好会	19:00～21:00 T スパル
26日 9:00～12:00 T 金ヶ崎卓球スポ少 13:00～15:00 K メイトレ 13:00～18:00 T スラッシュ 14:00～17:00 W 彩峰習字教室	27日 9:00～12:00 T ラージピンポン	28日 9:00～12:00 T 谷地下友の会	29日	30日 9:00～12:00 T 谷地下友の会	31日	
17:30～19:00 K2 ガレットパレット 18:30～21:00 T ピンポンズ	16:30～19:00 T 金中女子バレー部 19:00～21:00 T 金中卓球部父母会	16:30～19:00 T 金中女子バレー部 19:00～21:00 T 金中卓球部父母会	17:00～19:00 T 金中男子バレー部 19:00～21:00 T ピンポン同好会	17:00～19:00 T 金中男子バレー部 19:00～21:00 T 町卓球協会	17:00～19:00 T 金中男子バレー部 19:00～21:00 T ピンポン同好会	



※翌月の予約は第2金曜日までに申請をお願いします。 予約のキャンセルは早めにご連絡ください。