



南ふれあいセンター

有料貸出施設

利用人数に応じた研修室
各種イベントにも
対応できるホールも
ご利用できます。



アスレチックコーナー

機能回復訓練や
各種トレーニング機器を
使った健康づくりのため
の運動ができます。



情報コーナー

3/22にリニューアル！
新着図書を100冊以上
入荷します！
お楽しみに！



児童館

・スポーツ
・工芸
・イベント
を通じて幼児や児童の
健全な育成を図っています。



気軽に参加できる講座・イベントが盛りだくさん♪

あなたの“やってみたい”を応援します。この機会をお見逃しなく！

【講座の申し込み方法について】

お申し込みの際は、来館・ハガキ・FAX・申込フォーム及びEメールのいずれかにて、講座名(コース)・氏名・ふりがな・年齢・住所・電話番号を明記の上、南ふれあいセンターまでお申込みください。

※お問い合わせはチラシの表面をご覧ください。

※託児希望・親子で参加する講座をお申込みの方は、お子様の氏名・ふりがな
生年月日を合わせて明記してください。



詳しい情報はHPへ

子どもからお年寄り、障害をお持ちの方まで
すべての市民の方が気軽にご利用いただける
施設を目指しています。

皆様のご利用をお待ちしております。



南ふれあいセンター 4月開始講座一覧

高齢者向けの講座 ※1

| 講座名 | 期間 | 曜 | 講師 | 受講料 | 回数 | 定員 | 締切 |
|---------------------|-----------------------|---|-------|---------|------|-----|--------|
| 水彩画 ※2 | 4/6~9/7 10:00~12:00 | 月 | 有藤富男 | 9,020円 | 全11回 | 20名 | 3/27必着 |
| 筆ペン講座 ※2 | 4/6~9/7 13:00~15:00 | 月 | 齊藤政子 | 8,200円 | 全10回 | 20名 | 3/27必着 |
| 笑いヨガ | 4/7~9/8 14:00~15:15 | 火 | 万代京央子 | 13,940円 | 全17回 | 22名 | 3/28必着 |
| かんたん！健康維持エクササイズ | 4/7~9/8 13:00~14:15 | 火 | 入江万紀子 | 16,400円 | 全20回 | 40名 | 3/28必着 |
| 筋力アップ&簡単エクササイズ | 4/2~9/10 10:30~11:45 | 木 | 吉川仁美 | 17,220円 | 全21回 | 20名 | 3/23必着 |
| 現代俳句 楽しみながら脳の働きを活性化 | 4/16~9/17 13:00~15:00 | 木 | 木村ゆきこ | 4,920円 | 全6回 | 16名 | 4/1必着 |
| フットセラピー&姿勢すっきり体操 | 4/3~9/11 9:45~11:00 | 金 | 福本智恵子 | 18,860円 | 全23回 | 20名 | 3/24必着 |
| 誰でも簡単 ゆる体操 | 4/10~9/11 11:15~12:30 | 金 | 副島斉子 | 17,220円 | 全21回 | 20名 | 3/31必着 |
| 大人の折り紙 | 4/11~9/12 10:00~12:00 | 土 | 片岡元子 | 4,920円 | 全6回 | 20名 | 4/1必着 |

※1：高齢者（65歳以上）対象の講座です。定員に余裕がある場合は、高校生以上に限り受講可能です。

※2：別途材料代が必要です。詳細はお問い合わせください。

からだを動かす講座 ※1

| 講座名 | 期間 | 曜 | 講師 | 受講料 | 回数 | 定員 | 締切 |
|------------------------------|-----------------------|---|-------|---------|------|-----|--------|
| 初心者向けエアロビクス&ストレッチ | 4/6~9/7 13:30~14:45 | 月 | 豊田洋子 | 17,220円 | 全21回 | 20名 | 3/27必着 |
| 初心者向けエアロ！筋トレ！ストレッチ！ | 4/6~9/7 19:00~20:15 | 月 | 吉川仁美 | 15,580円 | 全19回 | 30名 | 3/27必着 |
| 初心者向け身体ととのえる男性のためのヨガ ※2 | 4/6~9/7 19:15~20:30 | 月 | 林久美 | 16,400円 | 全20回 | 22名 | 3/27必着 |
| 初心者向け体すっきり・エアロビクス | 4/7~9/1 19:00~20:15 | 火 | 草加直子 | 15,580円 | 全19回 | 40名 | 3/28必着 |
| 初心者向けかんたん！キックボックス | 4/1~9/9 19:00~20:15 | 水 | 藤澤ノリ | 16,400円 | 全20回 | 40名 | 3/22必着 |
| 初心者向けボディーヨーガ | 4/1~9/9 19:15~20:30 | 水 | 片山理恵 | 17,220円 | 全21回 | 25名 | 3/22必着 |
| 初心者向けやさしく鍛えるパワーアップ教室 | 4/2~9/3 14:00~15:15 | 木 | 土橋光雄 | 12,300円 | 全15回 | 40名 | 3/23必着 |
| 初心者向けマットエクササイズ | 4/9~9/10 19:00~20:15 | 木 | 近藤今日子 | 18,040円 | 全22回 | 22名 | 3/30必着 |
| 初心者向け身体ととのえるコンディショニングヨガ（木曜日） | 4/2~9/10 19:00~20:15 | 木 | 林久美 | 18,860円 | 全23回 | 30名 | 3/23必着 |
| 初心者向け骨盤からの姿勢改善 | 4/10~9/11 10:30~11:45 | 金 | 長船順子 | 13,940円 | 全17回 | 40名 | 3/31必着 |
| 初心者向けいきいき健康ストレッチ&フィットネス | 4/3~9/11 13:30~14:45 | 金 | 安井貴子 | 17,220円 | 全21回 | 40名 | 3/24必着 |
| 初心者向け身体ととのえるコンディショニングヨガ（金曜日） | 4/3~9/11 19:00~20:15 | 金 | 林久美 | 18,860円 | 全23回 | 30名 | 3/23必着 |
| 初心者向けキレイになるためのヨガ ※3 | 4/4~9/12 10:00~11:15 | 土 | 伊田洋美 | 14,760円 | 全18回 | 23名 | 3/25必着 |

※1：対象は高校生以上です。 ※2：対象は高校生以上の男性のみです。 ※3：対象は高校生以上の女性のみです。

子育て支援の講座 ※1

| 講座名 | 期間 | 曜 | 講師 | 受講料 | 回数 | 定員 | 締切 |
|------------------------------|-----------------------|---|-------|---------|------|-----|--------|
| ママとベビーのためのピラティス | 4/13~6/22 10:30~11:45 | 月 | 入江かほる | 8,200円 | 全10回 | 20組 | 4/3必着 |
| 初心者向けピラティス（託児付） | 4/7~9/8 10:00~11:15 | 火 | 入江万紀子 | 16,400円 | 全20回 | 40名 | 3/23必着 |
| 初心者向けリフレッシュエアロ&体幹トレーニング（託児付） | 4/3~9/11 10:00~11:15 | 金 | 安井貴子 | 16,400円 | 全20回 | 25名 | 3/19必着 |

※1：対象は高校生以上です。

※こどもと一緒に参加する講座は、首がすわった3ヶ月~1歳未満の乳児とお母さんが対象になります。詳細はお問い合わせください。

※託児付の講座のお申込みは、満1歳以上の小学校就学前の幼児対象、別途託児料が必要ななどの要件があります。詳細はお問い合わせください。

生きがいづくりの講座 ※1

| 講座名 | 期間 | 曜 | 講師 | 受講料 | 回数 | 定員 | 締切 |
|----------------------|-----------------------|---|------|----------|------|-----|--------|
| 初心者向けボールペン字・筆ペン講座 | 4/9~9/3 18:30~20:30 | 木 | 齊藤政子 | 8,200円※2 | 全10回 | 20名 | 3/30必着 |
| 初心者向けフラワーアレンジメント（午後） | 4/2~9/3 13:00~14:30 | 木 | 渡辺淑子 | 4,920円※2 | 全6回 | 20名 | 3/18必着 |
| 初心者向けフラワーアレンジメント（夜間） | 4/16~9/17 19:00~20:30 | 木 | 渡辺淑子 | 4,920円※2 | 全6回 | 20名 | 4/1必着 |

※1：対象は高校生以上です。 ※2：別途材料代が必要です。詳細はお問い合わせください。

※本チラシは令和8年2月23日時点の予定です。変更となる場合がありますので、あらかじめご了承ください。

※お申し込み方法については裏面をご覧ください。