

明けましておめでとうございます。

昨年は、初めて『南西郷公民館まつり』を開催しました。まつり当日まで「地域の方、たくさんきてくれるかな?」「準備不足なところはなかった?」などと、心配していましたが、たくさんの方にお越しいただき嬉しく思いました。楽しめましたでしょうか?今年はいよいよ一層皆さんが参加して良かったと思えるような南西郷公民館まつりや講座等が出来るよう頑張りたいと思います。

本年もどうぞよろしくお願いたします。

今年の冬は

手作りハンドクリームで  
しっとりすべすべ 😊

11月26日(日)、柿本知子さんを講師に「ハンドクリーム作り講座」を開催しました。7組の方が参加されました。



まぜまぜ



ミストスプレーも作りました!

作ったハンドクリームで  
ハンドマッサージをしました♪



和菓子作り

「練りきり」に挑戦!

12月3日(日)、中西製菓の中西正嗣さんを講師に「和菓子作り講座」を開催しました。9組の方が参加されました。



模様を付ける練習中



このように持って



できあがり♪



## 第23回 南・北西郷公民館ゲートボール大会を開催しました

11月10日(金)、ゲートボール大会を開催しました。早瀬、郷市、松原、久々子から5チーム28名が参加され、熱戦が繰り広げられました。

おめでとう!



優勝 久々子A



2位 早瀬



3位 久々子B



共催：町健康福祉課

## ハートフルウォーク2023 めざせ！家康ゆかりの地



11月5日（日）、美浜町健康楽膳拠点施設こるぱを発着に徳川家康ゆかりの地とされる土井山麓を目指して歩きました。

76名の方に参加いただき、土井山麓近くの広場で若狭国吉城歴史資料館の大野館長から家康にまつわるお話を聞きました。

それぞれ自分のペースで4.5kmを完歩し、道中の景色も楽しまれたようでした。



共催：町健康福祉課

## 健康教室



12月21日（木）南西郷公民館多目的ホールにて65歳以上の方を対象に健康教室を開催しました。ほっとりハビリスシステムズの理学療法士田中絵美子さんを講師に膝や腰の痛みの予防方法などを学びました。



共催：町健康福祉課

## シェイプアップ講座



12月8日（金）、EATMOVE パーソナルトレーニングジム敦賀店の樋上誠人さん、長澤樹さんを講師にシェイプアップについてストレッチのやり方だけでなく、必要な栄養素、食材のことなどを教えていただきました。



公民館を飾ろう！

Merry Christmas

～クリスマス編～



子ども達に飾りつけを手伝ってもらいました

## 公民館からお知らせ

☆みそづくり講座

日時：2月10日（土）9時15分～

👉 詳しくはチラシをご覧ください



編集・発行

南西郷公民館

美浜町金山 14-1

電話：32-2654

FAX：32-2655

E-mail：minami-k@kl.mmnet-ai.ne.jp