



南部地区公民館だより

【第116号】令和4年6月7日発行

上山市南部地区公民館 上山市河崎一丁目1-23

TEL・FAX 673-7255 nanbu-1@honey.ocn.ne.jp

参加者募集

お問合せ・申込み先 上山市南部地区公民館 ☎673-7255
※参加される際は、不織布マスクの着用、検温、手指の消毒にご協力願います。

【健康づくり講座】

筋トレもストレッチもバランスも
鍛えられる！

バランスボール

日時 7月1日(金) 10:00~11:00
場所 南部地区公民館 1階 集会室
内容 大きなボールを使って体幹やバランス能力を鍛えるトレーニングです。
関節への負担が少なく、初めての方でも無理なくできます。
対象 南部地区にお住まいの方

講師 本木裕美さん(金生在住)
定員 10人
申込み 6月9日(木) 午前9時~受付開始
(お電話のみの受付とさせていただきます)
参加費 無料
持ち物 運動シューズ、タオル、水分補給の飲み物、お持ちの方はヨガマット
その他 運動しやすい服装でお越しください

【一般講座】

涼を呼ぶ
夏の風物詩

「つりのぶ」づくり

(風鈴付き)

日時 7月5日(火) 10:00~12:00
場所 南部地区公民館 1階 集会室
内容 竹や針金を芯にして山苔を巻き付け、その上にシノブの根茎を、縄などを用いて固定させ、様々な形状に仕立てます。
軒先などに吊るして観賞します。(講座では球の形「しのぶ玉」を作成します)
講師 大宮優子さん(山元地区公民館職員)

対象 南部地区にお住まいの方
定員 10人
申込み 6月9日(木) 午前9時~受付開始
(お電話のみの受付とさせていただきます)
参加費 1,500円
持ち物 手拭きタオル、水分補給の飲み物、必要な方は眼鏡やエプロン
その他 汚れてもいい服装でお越しください



公民館大掃除 ボランティア

6/18(土)

時間 8:00~(1時間程度)
※7:45まで公民館へ集合してください。
清掃場所 南部地区公民館内外
持ち物 内履き、清掃用タオル1本
その他 ・清掃用具はこちらで準備いたします。
・駐車場は、保健センター駐車場をご利用ください。

~6月の予定~



10(金) 地区公民館職員合同研修会 ※午後
18(土) 公民館大掃除
29(水) 南部地区レクリエーション
~わきあいあい~第1回実行委員会
※印 職員不在日

今回の公民館だよりの発行は7月1日(金)です



華やかに楽しく

【「ともがき」開級式・第1回学習会】5月18日(水)
三友エンジニア体育文化センターエコーホール

ともがき令和4年度スタート

第1回学習会「演芸鑑賞」



会場には学級生69名が出席し、開級式では、小松学級長の挨拶、運営委員より今年度の学習計画や学級生や役員紹介などを受け、令和4年度のともがきが始動しました。

第1回学習会は、上山市内外で活動されている3団体の皆さんより出演いただき、オカリナ演奏、剣詩舞、フラダンスを鑑賞しました。

それぞれジャンルの異なる演出に、学級生達は大きな拍手を送り、「感動した!」「いいものを見せてもらった」と、学習会を楽しみました。

見ごたえあったね!!



ライリッシュ・オカリナ連盟 様



優しい音色のハーモニーにうっとり...

上山けやき会 様



吟と舞が一体!

フラ・オ・ハウケア 様



ハワイの風を感じます

体験してわかったこと!

草をいっぱい食べてね



講師の山川喜市さん

牛の乳は柔らかいよ!



【少年教室『のびっ子クラブ』】5月21日(土)
蔵王マウンテンファーム山川牧場体験学習

参加児童が山川牧場を訪ね、牧場での体験を通して、生き物の命の大切さについて学びました。

牧場に到着すると放牧された牛たちがお出迎え。初めて見る牛の大きさにびっくりして、少し緊張しながらバスを降り、自称「悪い酪農家」の山川さんより指導いただきながら、牛のエサやり、乳搾り、仔牛へ哺乳の他、バター作りを体験しました。

実際に牛の体を手で触れて体温を感じ、血管を流れる血液が乳の源であることや、命のつながりをクイズ形式で考え、食の生産の仕組みを学びました。一つひとつの体験を経て、「命をいただくことのありがたさ」「命の尊さ」を考える貴重な体験ができました。

花咲く公民館へ

【ともがき運営委員美化活動】
5月23日(月)

ともがき運営委員の方々より、プランターに百日草やマリーゴールドなど色とりどりの花を手際よく植栽していただきました。プランターは正面入り口に設置し、公民館を優しく彩り華やかにしてくれています。

ありがとうございました



綺麗な花が咲きますように