



にしごう



高齢者学級 開級式&学習会

R4・5/16(月)

令和4年度高齢者学級が始まりました。開級式では公民館長あいさつに続いて、佐藤学級長よりあいさつを頂き、事務局より今年度の学習計画などについて説明させて頂きました。

第一回学習会では、明治安田生命 加藤順一氏を講師に「くらしに役立つ睡眠と健康の知恵袋」と題し講話頂きました。睡眠あるあるクイズからはじまり、睡眠タイプ診断で体内サイクルにより人それぞれ睡眠タイプが違うことを学びました。

良い睡眠のためにリラックスするコツや、寝る前の体温と照明のコントロールについて、快眠体操、食事についてなど、今すぐに実践できる快眠法をたくさん教えて頂きました。学級生から『朝早くに目覚めてしまう…』という声もありましたが、今回学んだ事を生かして自身の体内サイクルと上手に付き合って良い睡眠で健康長生き！で過ごしましょうね。



講師
明治安田生命 加藤順一氏



西郷地区会長会

5/16(月)

今年度第3回目の西郷地区会長会は、社会福祉協議会、農林夢づくり課の職員も同席し開催しました。

社会福祉協議会の五十嵐さんと曳地さんから地域特性調査について説明がありました。地域特性調査とは、市内全地区を対象に、各地区の現状の分析と課題を把握し、今後の地域福祉活動の推進を図ることを目的とした調査です。

農林夢づくり課の井上さんと安孫子さんから「上山市の鳥獣害防止対策」について鳥獣害の現状・防止対策・活動紹介・基礎知識・防護柵の補助金申請等の説明がありました。



西郷地区

民生児童委員総会

5/26(木)

西郷地区会長会から会長会会長、地区公民館から館長と事務長同席で開催されました。

令和3年度の活動報告及び令和4年度の活動計画の説明がありました。新型コロナウイルス感染症の影響により、民生児童委員の方々も今までのない苦勞をしながら活動を継続いただいている状況です。これからも西郷地区の福祉向上のためよろしくお願いします。





西郷地区の児童のみなさんへ

令和4年度『少年教室』のご案内

オリジナルグラス作り ～ サンドブラスト体験 ～

★ 日 時 : 7月30日(土)受付 午前9:15～
開始 午前9:30～正午頃まで

★ 場 所 : 西郷地区公民館

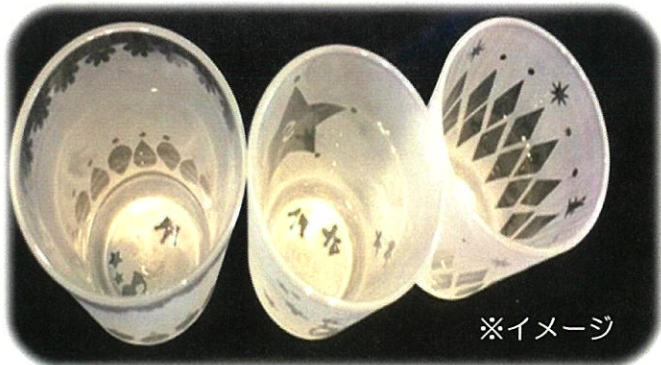
★ 対象者 : 西郷地区の小学1年生～6年生

★ 参加料 : 500円(材料費として)

★ 持ち物 : フェイスタオル1枚(ハンカチタオルは×)

★ 内 容 : 砂を吹き付けるサンドブラストという彫刻技法
でオリジナルのグラスを作ります。

★ 講 師 : サンドブラスト工房 遥空 ～SORA～



※イメージ

★ 申込み・問合せ

西郷地区公民館

☎023-672-2540

7月19日(火)

募集締め切り

今後の予定

6月	7日	市報・館報配布日	各地区
	10日	市内公民館合同研修	※午後から公民館が留守になります。
	16日	一般健康づくり『自然観察&健康ウォーキング教室』	9:00地区公民館

感染症対策により変更になる場合があります。