



北部地区公民館 だより



第356号
 令和5年1月6日発行
 上山市北部地区公民館
 上山市弁天一丁目6番8号
 TEL/672-2545
 FAX/673-0645
 kamihoku@pluto.plala.or.jp



🍷🎉🌸 謹んで新年のお慶びを申し上げます 🌸🍷🎉

昨年は指定管理者制度の導入により、運営方法がこれまでと大きく変わった年でした。また、コロナ禍が続いておりますが、その中にも概ね当初の予定に沿った事業を実施することができました。これも地区の皆様からのご理解とご協力があったからこそと深く感謝しております。

本年も皆様のニーズに沿った特色ある事業を展開して参りますので、引き続きどうぞよろしくお願い致します。

皆様のこの一年のご多幸を祈念しております。

館長 島津 光男・職員一同

参加者募集

- ◆ 1月19日(木)
《一般講座》ほくぶしっかりウォーキング
- ◆ 1月27日(金)
《一般講座》ほくぶゆっくりウォーキング
- ◆ 2月 4日(土)
《スポーツレクリエーション事業》
ワナゲ交流大会
- ◆ 2月11日(土)
《スポーツレクリエーション事業》
ボウリング交流会

詳しくは隣組回覧をご覧ください

※状況により内容の変更、または中止になる場合がございます。

一般講座共催 出前スポーツ教室

※かみのやま健康ポイント対象事業

- 1月18日(水) 太極拳
- 2月24日(金) ストレッチヨガ
- 3月16日(木) シャフルボード

※ 共通事項 ※

時 間：10時～11時 定 員：各12名
 場 所：北部地区公民館 2階講堂
 持ち物：内履き・飲み物・ストレッチヨガに参加する方はヨガマットもしくはバスタオル

ご注意ください

広場外トイレは3月末まで **閉鎖** となります
 何卒ご了承ください



事業報告・その他

12/4(日) 北部地区公民館大掃除を開催しました



北部7地区・各サークルの皆様のご協力で、公民館内外の大掃除を行いました。汗をかきながら一生懸命ピカピカにさせていただいたおかげで、きれいな公民館で気持ちよく新年を迎えることができました。
お忙しい中、たくさんの皆様のご参加とご協力ありがとうございました。

12/20(火) ゆうゆうライフ学級「健康づくり栄養講座」を開催しました



第7回学習会は、いつまでも若々しく身体の中から健康になる秘訣を学びました。自分の弱点を克服することで、老化のスピードを遅らせることができる…とあり、「今日から日々の生活を見直そう!」と張り切っていました。食生活や生活習慣に気を付けることで、老化は止められます。日頃からご自身の体調の変化に気を付けて、元気に楽しく毎日を過ごしましょう!

12/15(木) 12/22(木) ゆっくりウォーキング・しっかりウォーキングを開催しました

雨にも負けず💧北部の皆さんは元気です!いつもと変わらぬペースで、1万歩以上歩きました。ウォーキングではお二人目の男性参加者を交え、和気あいあい楽しくおしゃべりしながら、冬の北部を満喫しました。ゆっくり・しっかりウォーキングは毎月行っています。是非ご参加ください!!



12/28(水) 一般講座「お正月アレンジ&ミニしめ飾り」を開催しました



「もういくつ寝るとお正月♪」ということで今年最後の大安吉日。新年を華やかに彩る縁起の良いアレンジは松竹梅などを使い作成。しめ飾りはデザインもおしゃれでとても素敵に仕上がりました。来年はもっと福を呼び込むように家内安全の願いを込め、来たる新年の準備を思い思いに楽しみました。



《1月の予定》

- 18(水) 出前スポーツ教室【太極拳】
- 19(木) ほくぶしっかりウォーキング
- 24(火) ワナゲ交流大会 第2回実行委員会
- 26(木) ゆうゆうライフ学級 第8回学習会
- 27(金) ほくぶゆっくりウォーキング



次回の公民館だより第357号は
令和5年2月1日(水) 発行予定です
お楽しみに〜♪



1月の出前図書 (一部紹介)

2023年の大河ドラマ「どうする家康」にちなんで...

▶ 徳川家康

第168回直木賞候補 千早茜さんの作品より...

▶ 胃が合うふたり ▶ 正しい女たち ▶ からまる
同じく直木賞候補 雫井脩介さんの作品より...

▶ 「犯人に告ぐ」シリーズ ▶ 霧をはらう
その他...

▶ 決定版! お金の増やし方&稼ぎ方

▶ 血糖値が下がる! 1分間スクワット

▶ よるのあいだに... ▶ トマとエマのとどけもの

▶ ゆうこさんのルーペ ▶ フンころがさず

...などなど、40冊を貸出中

お気軽に図書室をご利用ください **返却日 1/27(金)**

