

# 北部地区公民館 だより

第358号

令和5年3月1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



かみのやま健康ポイント対象事業

一般講座 ほくぶ **ゆっくり** ウォーキング  
 急がず・あせらず・ゆっくり歩きたい方向け

日 時… **3月9日(木)** 9:00~10:30頃

一般講座 ほくぶ **しっかり** ウォーキング  
 テンポよく長い距離を歩きたい方向け

日 時… **3月23日(木)** 9:00~正午頃

### △△△ 共通事項 △△△

集合解散…北部地区公民館 玄関

定員…北部地区在住の方 10名程度

持ち物…天候に合わせた服装・靴、水分補給の飲み物ほか、  
 必要に応じて持参ください。

その他…天候や参加者の体力を考慮し内容等を変更する  
 場合があります。

## 【土日祝日】

### 公民館の早朝使用を試行します

土日祝日における早朝使用の需要把握を目的  
 に試行します。

試行期間内の土日祝日(12月29日から1月3  
 日までを除く)は、午前7時から地区公民館を  
 使用することができます。

《試行期間》



令和5年4月1日(土)~令和6年3月31日(日)

## 一般講座共催 出前スポーツ教室

種 目	シャフルボード
月 日	3月16日(木)
時 間	午前10時~11時
開催場所	北部地区公民館 講堂(2階)
定 員	12名
持ち物	内履き・飲み物
申込み	☎672-2545

※かみのやま健康ポイント対象事業

若干名申し込み可能です。

暖かい室内で一緒に体を動かしましょう!

## 《3月の予定》

9(木) ほくぶゆっくりウォーキング

16(木) 出前スポーツ教室「シャフルボード」

23(木) ほくぶしっかりウォーキング

次回の公民館だよりは

**3月31日(金)発行です。**

## 3月の出前図書 (一部紹介)



### 斎藤茂吉関連

- ▶ 斎藤茂吉生誕130年 斎藤茂吉と『楡家の人びと』展
- ▶ 茂吉からの手紙 ▶ 新論 歌人茂吉 その魅力再発見 ほか

### その他

- ▶ 池上彰「新聞活用術」
- ▶ 林真理子「Go To マリコ」ほか
- ▶ 内館牧子「今度生まれたら」ほか
- ▶ 「新装版 はじめてパパになる本」
- ▶ 「チャートと地図でわかる 徳川家康と最強家臣団」
- ▶ 「母と子の楽しい太巻き祭りずし作り方教室」
- ▶ 「18歳成人になる前に学ぶ 契約とお金の基本ルール」



…などなど、50冊を貸出中 返却日 **3/17(金)**



# 事業報告・その他

## 2/4(土) ワナゲ交流大会

### 団体戦

- 優勝 四ツ谷地区
- 準優勝 弁天地区
- 敢闘賞 大石・金瓶地区
- 敢闘賞 旭町地区



一年ぶりのワナゲ交流大会では、日頃の練習の成果を遺憾なく発揮できた方◎残念ながらできなかった方◎皆さん清々しい汗を流し、楽しく交流されていました。結果は👉こちらのとおりです。

**たくさんご参加いただき  
ありがとうございました**

### 個人戦

- 優勝 佐竹 絹子さん(四ツ谷)
- 準優勝 中川 静江さん(弁天)
- 第3位 小嶋 好弘さん(四ツ谷)
- 第4位 鈴木 よね子さん(金瓶)
- 第5位 阿久原 文子さん(四ツ谷)
- 第6位 堀野 紀代子さん(四ツ谷)



準備からお手伝いいただいた実行委員及び、スコアラー等ご協力いただいた皆さま、誠にありがとうございました。



**おめでとうございます!!**



### パーフェクト賞

中川 静江さん(弁天)



## 2/9(木) ゆっくりウォーキング

## 2/16(木) しっかりウォーキング



ウォーキングは、いつでも、どこでも、誰でも、手軽にでき、生涯を通じてできるスポーツといえるでしょう。この講座では、参加者の体力に合わせて速度や距離を調整しながら、年齢や体調に合わせて無理なく歩いています。会話しながら歩ける速度が効果的だと言われていますので、ほくぶウォーキングはぴったりです。楽しくおしゃべりしながら、一緒に歩きませんか？皆さんの参加、お待ちしております。



## 2/13(月) ゆうゆうライフ学級 第9回学習会・閉級式



今年度最後の学習会は口腔ケアです。口の中を清潔に保つことで、口腔内だけでなく全身の健康状態の維持と向上を目指すことができます。また、日常的にケアを行っていくことで口臭の予防や自分で可能な範囲は自力で行うことが自信につながり、コミュニケーションの改善にもつながっていくでしょう。

閉級式では、一年間の活動を報告し令和4年度を締めくくりました。

## ゆうゆうライフ学級 令和5年度 新規入会大歓迎!!

ゆうゆうライフ学級では、来年度も楽しく学べる企画のご提案と健康元気な活動のサポートに努めてまいります。身近な場所で、ぜひ一緒に活動しましょう!!

対象：北部地区在住の60歳以上の方 / 問合せ：北部地区公民館 672-2545



## 2/20(月) 一般講座 楽しい終活講座



終活と聞くと、「まだまだ」と思われるかもしれませんが、気力・体力のあるうちに早く始めることで自分の人生にしっかりと向き合え、納得のいく終活ができます。まず身の回りを片付けてシンプルでスッキリした生活を目指すことが初めの一步です。自分らしく生きる・輝くために終活活動を始めてみませんか？

