

北部地区公民館 だより



第369号

令和6年2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

参加者募集

《スポレク事業》 **ワナゲ交流大会**

まだ空きが
あります!!

日時: 2/9(金) 9:30(受付開始)~正午頃 場所: 北部地区公民館2階 講堂

参加費: 100円 持ち物: 内履き、水分補給用の飲み物など。内容: 団体戦・個人戦

賞品を多数ご用意してお待ちしています!!



かみのやま健康ポイント対象事業

《一般講座》 **ほくぶウォーキング**

日時: 2/14(水) 9:00~11:00頃 集合場所: 北部地区公民館 玄関前

持ち物: 天候に合わせた服装・靴・水分補給の飲み物など。 ※初心者、大歓迎です(^_^)



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

種目	シャフルボード		
月日	2月21日(水)		
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	15名
持ち物	内履き・飲み物		
申込み	北部地区公民館 ☎672-2545		



若干名申し込み可能です。
室内で一緒に
体を動かしましょう!

《2月の予定》

- 9(金) 北部地区ワナゲ交流大会
- 14(水) 一般講座
「ほくぶウォーキング」
- 15(木) ゆうゆうライフ学級
「閉級式・第9回学習会」
- 21(水) 出前スポーツ教室
「シャフルボード」
- 22(木) 第4回運営協議会



次回の公民館だよりは

3/1(金) 発行です

2月 新着図書のご案内

話題の作家

- *死神の精度.....井坂 幸太郎
- *ダブル.....深町 秋生
- *大原御幸.....林 真理子
- *公方様のお通り抜け...西山 ガラシャ



その他

- *Dr. モルック *ケガをしないカラダづくり

児童書・絵本など

- *クラクフのりゅう *てぶくろ

その他、小説・雑誌・小学生向けの本・絵本など多数
あります。寒い雪の日はおうちで読書しましょう!

返却日
2/20(火)

【事業報告】

1/7(日) ほくぶ新春のつどい



新春のつどいが開催され、約60名の地区民が集い、新たな一年を祝いました。各地区会長による鏡開きのあと、アトラクションは「おちゃめの会」さんの歌と踊りのパフォーマンス！軽快なトークに涙を流すほどの爆笑の渦でした。ご多忙な中ご臨席いただいた遠藤県議、川口市議、ありがとうございました。



1/17(水) 一般講座「ほくぶウォーキング」



良いお天気に恵まれたこの日、雪道と交通安全に十分注意をしながら元気に歩きました。「冬場は一人ではなかなか歩きにくい」という方。運動不足解消に、ぜひ参加お待ちしております！

1/24(水) 出前スポーツ教室「太極舞」



太極舞は下半身をしっかりと使い、関節をゆっくりと動かす動作や、体重移動で足腰の筋力やバランス感覚を鍛えることができるスポーツです。ゆっくりとした動きでしたが、「たっぷり汗を流せた」と、大満足の様子でした。

1月18日(木) ゆうゆうライフ学級 第9回学習会「シャフルボード」



寒い冬こそ家に閉じこもらず、みんなで集まり元気に体を動かそうと、シャフルボードを行いました。始まってすぐ、互いのプレイに興味津々。チーム毎に戦略を立て、「そこだ！」「いいぞ！」「力が強すぎる。もう少し弱く！」と熱い応援と戦いが繰り広げられました。投球フォーム、キューの角度、力の加減の難しさなど頭と身体もフル回転。短時間でしたがワイワイ盛り上がりながら楽しく運動できました。