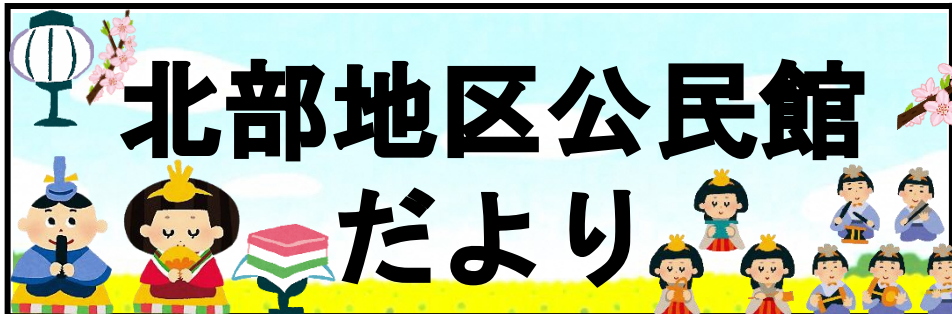




第370号

令和6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

参加者募集

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: 3月13日(水) 9:00~11:30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、水分補給の飲み物ほか、必要に応じご持参ください。

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。

※初心者の方も大歓迎です(^_^) 一緒に楽しくわが町「ほくぶ」を歩きましょう!



事業報告



2/9(金) ワナゲ交流大会



ワナゲは、点数を計算したり頭と体を使うため、健康増進に繋がり幅広い年代で楽しむことのできるスポーツです。狙い通りに点数が取れた時のガッツポーズ、ちょっぴり失敗してはにかむ姿、たくさんの笑顔に溢れた大会となりました。

準備からお手伝い頂いた実行委員及びスコアラー等ご協力頂いた皆さま誠にありがとうございました。

団体戦・個人戦の結果は以下の通りです。入賞された皆さんおめでとうございます。

皆さま、お疲れさまでした!



おめでとうございます!!

団体戦

優勝 《四ツ谷地区》

準優勝 《弁天地区》

敢闘賞 《大石・旭町地区》

敢闘賞 《金瓶地区》

個人戦

優勝 佐竹 絹子さん(四ツ谷)

準優勝 高橋 英子さん(四ツ谷)

第3位 小嶋 好弘さん(四ツ谷)

第4位 児玉 正之さん(四ツ谷)

第5位 前野 修さん(弁天)

第6位 森谷 真範さん(四ツ谷)



パーフェクト賞

佐竹 絹子さん(四ツ谷)

事業報告

2/15(木) 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、みゆき会病院リハビリセンター長の多田利信先生を講師に「老化対策と転倒予防3」というテーマでご講話いただきました。若々しく転ばないからだをつくり、少しでも老化を遅くする対策を学びました。多田先生のユーモア溢れる楽しい講義や、簡単に運動能力を確かめる方法を実際に体験したり、心もからだも若返ったのではないのでしょうか。閉級式では、一年間の活動を報告し令和5年度を締めくくりました。



ゆうゆうライフ学級 令和6年度 新入会員 大募集!!!



ゆうゆうライフ学級では、来年度もみんなで楽しく学べる企画を実施し、健康で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、一緒に活動しましょう!!
お友達も気軽に、お誘いください。
みんなで和気あいあいと楽しい時間を過ごしましょう!



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

2/14(水) 一般講座 ほくぶウォーキング



ウォーキング日和の冬の日、初参加のご夫婦とともに、旭町・金瓶を巡り、清々しい川沿いの道を歩きました。「初めてだったけど楽しかった」という嬉しいお言葉もいただきました。皆さんもお気軽にご参加ください。

2/21(水) 一般講座共催出前スポーツ教室 「シャフルボード」



シャフルボードはカーリングに似た競技でイメージしやすく、簡単なルールで初心者でも気軽に始めることができます。序盤は手こずる様子もありましたが、キューの扱いやコツを覚え競技を楽しみつつ、仲間に声援を送ったり、皆が笑顔にも健康にもなる魅力的なスポーツでした。

〈3月の予定〉

13(水) 一般講座「ほくぶウォーキング」
21(木) 第4回運営協議会



次回の公民館だよりは

ご卒業を迎える皆様
おめでとうございます。
応援しています!



4/1(月) 発行です

〈3月 新着図書のご案内〉

読むなら、今でしょ!

- *源氏物語巻一・二……瀬戸内 寂聴(訳)
- *源氏物語の和歌……高野 晴代



ステキな貴女に読んでほしい!

- *世界を変えた50人の女性科学者たち
- *栗原はるみの「わたしのいつもごはん」

児童書・絵本など

- *ある日、戦争がはじまった
- *リアルサイズ古生物図鑑

返却日
3/19(火)

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