

北部地区公民館 だより



第381号

令和7年1月31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: 2/7(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!!



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

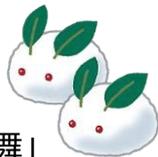
| | | | |
|------|-------------------|----|-----|
| 種目 | 太極舞 | | |
| 月日 | 3月12日(水) | | |
| 時間 | 午前10時~11時 | | |
| 開催場所 | 北部地区公民館 講堂(2階) | 定員 | 15名 |
| 持ち物 | 内履き・飲み物・ヨガマット | | |
| 申込み | 北部地区公民館 ☎672-2545 | | |



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》

- 7(金) 北部地区ワナゲ交流大会
- 12(水) 出前スポーツ教室「カローリング」
- 19(水) ゆうゆうライフ学級
「閉級式・第9回学習会」
- 20(木) 第4回運営協議会



《3月の予定》

- 12(水) 出前スポーツ教室「太極舞」

次回の公民館だよりは

2/28(金) 発行です

【出前図書館&ハリネズミ】

図書紹介

- *ツミデミック.....一穂 ミチ
- *太鼓たたいて笛ふいて....井上 ひさし
- *不思議の国のトットちゃん・黒柳 徹子
- *ももこのまんねん日記....さくら ももこ

その他、小説・雑誌・小学生向けの本・絵本など多数あります。寒い雪の日は出前図書館で読書しませんか?ハリネズミくんも床暖の上でぬくぬくしながらみなさんをお待ちしてます!



~~ハリネズミ出勤日~~

- ★ 月曜日、水曜日
- ★ ふれあい は 15時~16時30分

返却日
2/18(火)

足元注意

公民館の敷地内が積雪により滑りやすくなっている場合がございます。駐車の際の運転や、歩行時の足元に十分注意してご利用下さい。





事業報告

感謝



1/11(土) ほくぶ新春のつどい



ほくぶ新春のつどいが開催され、約50名の地区民が集い、新たな一年を祝いました。弁天地区 大橋 雄一さんによる新春吟詠に酔いしれたあとは、市長・館長・運営協議会長による鏡開きが行われ、アトラクションは「山形こどもミュージカル」さんのパフォーマンス！魂を込めた歌やダンスに子ども達から笑顔と元気ももらい、大いに盛り上がりました。ご多忙な中ご臨席いただいた山本市長、遠藤県議、川口市議、ご協力頂いた実行委員の皆様、誠にありがとうございました。

新春のつどい同時開催 1/11(土) ほくぶミニミニ動物園



フクロモモンガ・マカロニマウス・モルモット・ラットなど珍しい動物に会える小さな動物園を開催しました。「かわいい！」「触ってみたい」と大人気。餌をあげたり優しく撫でるうちに皆さん自然に笑顔いっぱいになりました。スタッフがクイズを交え動物について教える時間もあり、子ども達は楽しみながら命の大切さや思いやりの心を学び、貴重な体験ができたのではないのでしょうか。



市長も餌やりを楽しまれました。

1/15(水) 出前スポーツ教室「ボディメンテ」



前半は上半身から下半身を丁寧にストレッチ、後半はマットを使い、ゆっくりとトレーニングしました。体幹を使い、内側の筋肉を動かす事で徐々にじわ〜っと体が熱くなり水分補給が進みます。楽しみながら腰痛や肩こりの予防と緩和、運動不足解消ができました。

1月22日(水) ゆうゆうライフ学級 第8回学習会「しゃきっと健康教室」「ヤクルト健康教室」



しゃきっと健康教室では、足指を使うことで血流が良くなり、いつまでも元気で健康維持できることを実践しました。ヤクルト健康教室では、冬の時期に多くなる感染症予防について学び、脳トレを入れて手足の筋肉を動かしました。「難しいけど出来た！」との声も聞こえ、脳と体を動かすことで心身ともにリフレッシュできたようです。寒い冬こそ、みんなで集まりお喋りしたり体を動かしましょう！

