

北部地区公民館



だより

お友だち
募集中



LINE 公式アカウント

第387号

令和7年8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 【詳しくは隣組回覧・公式 LINE アカウントにて】

《一般講座》

防災講座



AED

日 時…9/10(水) 9:00~11:30 頃

場 所…北部地区公民館

内 容…防災出前講座、応急手当講習

参加費…無 料

申込方法…お電話または直接窓口にて受付します

締 切…8月25日(月)

※ご不明な点は、公民館までお問い合わせください

募 集…北部地区在住の方

※詳しくは回覧板・公式 LINE アカウントをご覧ください



《ゆうゆうライフ事業》

けん玉健康教室

日 時…9/18(木) 10:00~11:30 頃

場 所…北部地区公民館

内 容…けん玉健康教室

参加費…無 料

申込方法…お電話または直接窓口にて受付します

締 切…9月1日(月)

※ご不明な点は、公民館までお問い合わせください

募 集…60才以上の北部地区在住の方

※詳しくは回覧板・公式 LINE アカウントをご覧ください



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…9月24日(水)9:00~11:30頃

集合解散…北部地区公民館 玄関

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

新しく地域活動推進員が加わりました

大場 真喜子さんです。どうぞよろしくお願い
いたします。同じく推進員として勤
務されていた太田 弘子さん、米澤 真澄
さんは7月末で退職しました。
ありがとうございました。



【8月の出前図書(一部紹介)】

- ▶「地面師たち」 新庄 耕著
 - ▶「江戸のジャーナリスト・葛飾北斎」
 - ▶「山形のトリセツ」 昭文社
 - ▶「自由研究かんたんじてん」
 - ▶「あなの本」 ノラ・ニッカム作
- その他、料理本、雑誌、小説のほか、
小学生向けの本や絵本も多数あります！

8月は夏休み
スペシャル！

小学生向けの図書が
たくさんあります！



《 8月の予定 》

- 6(水) 夏休みワクワク☆キッズ②
出前スポーツ「カロリーニング」
- 12(火) 事業振替日(公民館休館)
- 13(水)・14(木) お盆休み(公民館休館)
- 21(木) ほくぶ大運動祭第1回実行委員会
- 25(月) 秋季グラウンド・ゴルフ大会実行委員会

《 9月の予定 》

- 10(水) 一般講座「防災講座」
- 16(火) ほくぶ大運動祭第2回実行委員会
- 18(木) 高齢者事業「けん玉健康教室」
- 24(水) 一般講座「ほくぶウォーキング」



次回の公民館だよりは 9月1日(月)発行です

事業報告

《歌声サロン》

7/6(日)「山形ベンチャーズコンサート」

ご参加いただいた皆さま、ありがとうございました



夏の暑さを吹き飛ばす山形ベンチャーズのパワフルな演奏が今年も上山に元気を届けてくれました♪



市長より、
ご挨拶をいただきました。
ありがとうございました。



お客様も主役！
世代を超えて歌声が一つ
に！笑顔があふれ、忘れ
られない楽しい時間にな
りました(^_^♪



陰の立役者、実行委員の皆様ありがとうございました！

MUKAちゃんの心
に響くパワフルな歌
声に会場は瞬く間に
一体感に包まれ、手
拍子が軽快に響き渡
りました！



《一般講座》

7/9(水)ほくぶウォーキング&出前スポーツ「吹き矢」



暑さが厳しく熱中症予防として、残念ながら予定していたほくぶウォーキングは中止し、かみのやまスポーツクラブ主催の、出前スポーツ「吹き矢」を開催致しました。吹き矢は集中力が上がり、体幹や喉の筋肉が鍛えられるスポーツだそうです。体幹が鍛えられ、喉の筋力がつくと、誤嚥を予防する効果も期待できるそうです。参加した皆さんからも「予想以上に腹筋使った！」「身体が熱くなった！」などの声。年齢問わず誰でも手軽にできます！機会があれば是非チャレンジしてみてくださいね。



塩バナナで熱中症対策



汗をかくと、体内のミネラル(カリウム・ナトリウム・マグネシウム)が失われます。バナナはカリウム・マグネシウムが豊富に含まれており、塩をふって食べるとナトリウムを接種する事が出来るスーパーフードに変身します。食べ方は簡単！皮を剥いたバナナに



塩をふって食べるだけ！今年の夏は塩バナナで暑い夏をのりきろう！！

