

北部地区公民館 だより



第392号

令和8年1月7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
✉/hokubu-1@outlook.jp

2026 謹賀新年

明けましておめでとうございます

昨年も皆様からのご理解とご協力のお陰でスムーズに運営することが出来ました。
厚く御礼申し上げます。

今年も、健康づくりと生きがいづくりを柱として、皆さまのニーズに沿った魅力ある
事業を展開して参りますので、是非積極的に公民館行事にご参加ください。
皆さまのこの一年のご健康とご多幸をお祈り申しあげ、新年のあいさついたします。

北部地区公民館 館長 堀川 博美



参加者募集

《スポーツレクリエーション事業》 70+交流大会

初めての方もお気軽に
ご参加ください!



日 時: 2月6日(金) 9:30 受付開始~12:00頃まで
会 場: 北部地区公民館2階 講堂
対 象: 北部地区在住の方
参 加 費: 100 円
持 ち 物: 内履き、水分補給用の飲み物など
そ の 他: 詳しくは隣組回覧をご覧ください

※かみのやま健康ポイント
対象事業



※かみのやま健康ポイント
対象事業

一般講座 出前スポーツ教室

一緒に楽しく体を動かしましょう!

種目	カローリング	シャッフルボード	モルック
日	令和8年1月15日(木)	2月18日(水)	3月18日(水)
時間	午前10時~11時頃		参加費無料
開催場所	北部地区公民館 講堂	定 員	各15名
持ち物	・内履き・飲み物・汗拭きタオル		男性の参加もお待ちしております!



※かみのやま健康ポイント
対象事業

ゆうゆうライフ事業 基礎から学ぶ相続講座



日 時: 2月16日(月) 13:00 受付
場 所: 北部地区公民館 会議室 1、2
内 容: 講座「わたしと家族の「そうぞく」」
健康チェック ○骨密度 ○血管年齢
○ベジチェック ○体内老化物質



お茶やお菓子をいただきながら健康づくりや体調管理について気軽にお話しませんか
※講座終了後、16:00 まで健康チェックできます

事業報告



12/7(日) 北部地区公民館大掃除を開催しました



年の瀬恒例の公民館大掃除を行いました。隅々までピカピカにして頂いたお陰で、綺麗な公民館で気持ち良く新年を迎えることができます。ご協力いただいた地区の方々及び団体サークルの皆様にご心より御礼申し上げます。来年もたくさんのご利用をお待ちしております。



12/9(火) 一般講座「お正月しめ飾り」



今回はクリスマスに飾るアレンジメントとしめ飾りを作りました。世界に一つだけの個々のイメージ通りの華やかな作品が出来ました。新年に幸福が訪れ、健康に過ごせますように…と、願いを込めながら一つ一つ丁寧に作り、新年の準備を楽しみました。皆さんに笑顔あふれる幸せいっばいな一年が訪れますように。



12/24(水) 青少年育成事業ワクワクキッズ「Xmas ケーキを作ろう」



1人1台ずつオリジナルのXmasケーキを作りました。ケーキスポンジに生クリームとフルーツをサンドした後はたっぷりの生クリームでデコレーションし、フルーツで飾りつけました。苦戦する場面もありましたが、心を込めて作ったケーキの出来映えにみんな大満足でした。



《1月の予定》



10(土) ほくが新春のつどい
15(木) 出前スポーツ教室「カローリング」

《2月の予定》



6(金) ワナゲ交流大会
16(月) 一般講座「相続講座」
18(水) 出前スポーツ教室「シャッフルボード」

次回の公民館だよりは1月30日発行です



【出前図書館】



・1Q84	村上春樹
・68歳、ひとり暮らし。きょう何食べる？	大庭英子
・まちづくりを仕事にする	学芸出版社
・おいしくたべよう。	栗原はるみ
・そらめくんのありがとう	なかやみわ