

中山地区 公民館だより

NO 636
令和8年1月7日
中山地区公館
TEL 676 - 2553

☆しめ飾り作り・ミニ門松作り教室☆



12月21日（日）午前に新町の岩瀬さんと糸町の吉田さんから指導していただきながら「しめ飾り作り教室」が、午後から糸町の奥山さんを講師に迎え「ミニ門松作り教室」が行われました。しめ飾り作りの縄ないは難しいのですが、毎年参加している方々は、上手に作っていました。午後からの「ミニ門松作り教室」は、小学生と保護者の方で行われましたが、子供たちの発想力は、大人では思いもつかないようなものを作ったり、材料の使い方だったりと感心してしまいました。自分たちが作ったしめ飾りやミニ門松を飾りいいお正月を迎えたことでしょう。



☆出前スポーツ教室 「カローリング」☆

12月15日（月）に今年度1回目の出前スポーツ教室で「カローリング」が行われました。かみのやまスポーツクラブの鈴木さんに指導していただきながら、3チームに分かれて対戦し、カローリングを楽しみました。また、新スポーツの「サークル・ダーツ」という新しいスポーツを体験させていただきました。

☆女性講座「料理教室」☆



11月28日（金）に、上町の稻葉さんを講師に迎え女性講座「料理教室」が行われ、旬の食材を使った3品（春菊の香り混ぜごはん・たらの具だくさん汁・厚揚げともやしのねぎだれ和え）を作りました。ごま油を使って炒めたこともあり、春菊の癖も感じられず嫌いな人でも食べられる混ぜごはんでした。参加者皆さんで美味しいいただきました。



明けましておめでとうございます？

中山地区の皆さん、寒い日が続いているますがたたかくお過ごしですか？今年も皆様が健康に過ごせるコツをお伝えしますので 2026 年もよろしくお願いします！

お正月、パタパタ忙しい方も、のんびり過ごしている方も、年初め、休養をしっかりとることから始めませんか。

ZZZ 質の良い睡眠のコツ ZZZ

??朝起きたら日の光を浴びる ??お昼寝は30分まで ??できる運動をする
??寝酒はしない ??室内はなるべく暗くする ?? 寝室は心地良い温度に
??適度な運動、しっかり朝食、寝る前のリラックスで眠りと目覚めの
メリハリを！

＼かみのやま健康ポイントも毎日元気に活動中／
上山市健康推進課 保健師 今野



—1月の行事予定—

1月 5日 (月)	仕事始め	体育文化センター
9日 (金)	市民新年祝賀会	中山地区公民館
10日 (土)	地区役員会	中山地区公民館
11日 (日)	だんごさしの集い	中山地区公民館
19日 (月)	出前スポーツ教室 「足腰元気体操」	中山地区公民館
23日 (金)	ふれあい教室 「映画鑑賞会」	中山地区公民館
25日 (日)	上山市民インディアカ大会	体育文化センター
30日 (金)	第3回地域部会	

※状況により行事予定が中止になる場合があります。

「ピンポンを楽しむ会」

毎週火・木曜日 午前9時30分から

「健幸体操」

毎週火曜日 午後1時30分から

「いきいき・かみかみ百歳体操」 每週水曜日 午前9時30分から

—2月の行事予定—(変更になる場合があります)

2月 2日 (月)	女性講座「料理教室」	中山地区公民館
6日 (金)	地区役員会	中山地区公民館
13日 (金)	出前スポーツ教室 「シャフルボード」	中山地区公民館
16日 (月)	ふれあい教室 「映画鑑賞会」	中山地区公民館
20日 (金)	第4回体育部会	中山地区公民館
23日 (月)	わんぱく広場 「閉級式」	中山地区公民館