

# 北部地区公民館 だより

第393号

令和8年1月30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

## 参加者募集

メールアドレスが  
変わりました！

ゆうゆうライフ事業

### 基礎から学ぶ相続講座

※かみのやま健康ポイント対象事業



日時: 2月16日(月) 13:00 受付  
場所: 公民館 会議室 1、2 持ち物: 筆記用具、水筒  
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



一般講座

### お茶と楽しむ春の香りの桜餅作り

日時: 2/27(金) 9:30(受付開始)~11:30

場所: 公民館2階 調理室・和室 定員: 15名

内容: 基本的な煎茶の入れ方、飲みきれないお茶の活用法

持ち物: エプロン、マスク 締切: 2/20(金)



一般講座

### 手芸講座

ママさん、一緒に作りましょう！

日時: 2月の金曜日(13日20日) 9:00~11:30

場所: 公民館会議室 内容: 入園準備品のご相談しながら一緒に作成します

持ち物: 使用する材料、生地、小物(ミシンは公民館で準備します)



### ゆうゆうライフ事業 しゃきっと健康教室

※かみのやま健康ポイント対象事業

日時: 3/6(金) 10:00~11:00 場所: 公民館 2階

対象: 65歳以上の方ならどなたでも

内容: 「いきいき体操で転倒予防」講師: 山形県健康づくり推進機構 山口 馨氏

持ち物: 動きやすい服装 締切: 2/27(金)

一般講座

### カラオケ健康教室

※かみのやま健康ポイント対象事業

日時: 3月の毎週月曜日(2日9日16日23日30日) 9:30~11:30

場所: 公民館 講堂

内容: 健康づくりを目的とした体操やカラオケ教室を開催します。

どなたでも自由に参加できますので、お気軽に歌いに来てください！

持ち物: 必要な方は飲み物など



# 事業報告



1/10(土) ほくぶ新春のつどい



約50人の地区の皆さんが参加し、新たな一年の始まりを祝いました。式典では、山本市長、遠藤県議、館長による鏡開きが行われ、その後、石塚けんじ歌謡ショーや地区の皆さんによるカラオケ大会が開催されました。会場は歌や踊りで大いに盛り上がり、終始和やかな雰囲気に包まれました。ご多忙の中、ご臨席いただきました山本市長、遠藤県議、川口市議、ご協力頂いた実行委員、ご参加頂いた地区の皆様 に心より感謝申し上げます。

1/15(木)一般講座 出前スポーツ「カローリング」

カローリングは専用のローラー付ストーンを床の上で滑らせ、得点を競う競技です。はじめはなかなか的中に入らなかったストーンも、回を重ねるごとに皆さん上達し、後半には高得点が出るようになりました。次回は2/18に「シャッフルボード」を行います。まだまだ寒い日が続きますがみんなで楽しく運動不足を解消しましょう！



## 《2月の予定》

- 6(金) スポレク・ワナゲ交流大会
- 13(金) 一般講座・手芸講座
- 16(月) 基礎から学ぶ相続講座
- 18(水) 出前スポーツ「シャッフルボード」
- 20(金) 一般講座・手芸講座
- 27(金) お茶と楽しむ春の香りの桜餅づくり



## 《3月の予定》

- 6(金) しゃきっと健康教室
- 18(水) 出前スポーツ「モルック」



次回の公民館だよりは  
2/27(金)発行です

## 【出前図書館】



### 図書紹介

- \*私はスカーレット 上・下 林 真理子
- \*容疑者 X の献身 東野圭吾
- \*80 歳、村上祥子さんの長生き発酵食レシピ 村上祥子
- \*毎日完食中高生のお弁当BOOK 松尾みゆき
- \*ゆきまだかなあ

マーシャ・ダイアン・アールト 文