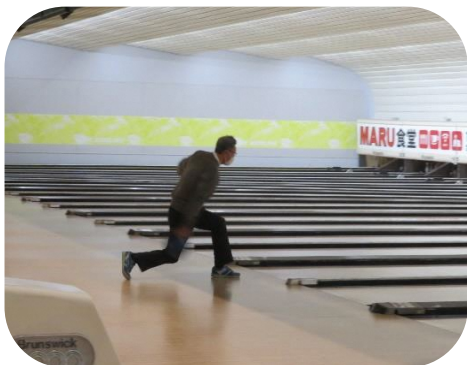


宮生地区 公民館だより

令和5年2月1日発行 第479号
発行：宮生地区公民館
上山市下生居字屋敷前288番地
電話674-3304 FAX674-7451

第6回 高齢者学級「晴ればれ講座」学習会 ～ボウリング大会～

1月13日（金）



会員みんなが、楽しみにしている毎年恒例のボウリング大会を山形ファミリーボウルで行いました。「今年はいろんな賞をたくさん準備しましたので、楽しんでください。」と館長のあいさつでスタートです。始球式は昨年の優勝者森岡さん（左上写真）より投げいただきました。スピードのあるボウルで勢い良くピンがはじける見事な投球でした。プレーの後は天童の「ゆびあ」に向かいボウリングの汗を流し、表彰式を行いました。食事の後は、マイナンバーカードの手続きの話や12月まで行っていた上山市にごぞってえ！キャッシュレス最大30%還元の話などで盛り上がり、時代においていかれないよう情報をキャッチする様子が伺えました。

第2弾スマートフォン教室

1月23日（月）



12月の第1弾の参加者からもう一度開催して欲しいとの要望があり、第2弾の教室を行いました。講師の方からインターネットについて便利な使い方やその時の注意点などのお話をいただきました。後半は参加者が一番望んでいた個別指導の時間を取ってもらいました。予定時間を過ぎてしまうほど参加者にとって、とても有意義な学習会となりました。

第8回 女性学級学習会「お口の健康づくり」

1月25日（水）

「お口の健康づくり」と題した学習会を行いました。講師は、上山市健康推進課歯科衛生士の鍮水麻里さんです。長寿時代になってきている今、大切なお口の健康づくりについて画像をみながら指導していただきました。噛む力の強さを確認できる「ガム」を噛み、噛む力を色別で判定できるおもしろい実験もありました。話しの中で印象に残ったのは「歯垢は食べ物の残りカスではなく菌の固まりです」という言葉です。歯磨きする時に確認することもありますね。自分でとることのできない歯垢は歯医者さんでとってもらいましょう！



新春演芸会のお知らせ ～ウクレレ漫談ぴろき独演会～



～プロフィール～

落語芸術協会・漫才協会に所属する漫談家お笑い芸人。岡山県浅口郡里庄町出身、東京都在住。現在はウクレレ漫談で寄席を中心に活動している。ちょんまげ・丸眼鏡・ピロシャツ、という出で立ちでウクレレを弾きながら自虐ネタ漫談を披露する。

生年月日 1964年1月1日（59歳）

日時：令和5年2月11日（土・建国記念の日）

午後2時開演 【午後1時開場】

会場：上山市体育文化センター「エコーホール」

出演者：『ぴろき』～ウクレレ漫談～

参加料：無料

対象者：宮生地区民

観覧者募集中です。

※申し込み済の方にはご自宅に入場券を郵送します。2月1日（水）以降の申し込みにつきましては、宮生地区公民館にて入場券を配布しますので来館のうえ、お受け取りください。

注）業務等で職員不在の場合もありますので、電話連絡のうえ、お越してください。

問合せ：宮生地区公民館

2月 おもな予定

- 6日（月）出前スポーツ「カローリング」
- 11日（土・祝）新春演芸会「～ウクレレ漫談ぴろき独演会～」
- 17日（金）第9回女性学級学習会「ボウリング」
- 28日（火）高齢者学級 閉級式

「出前スポーツ教室」のお知らせ



《1月16日の出前スポーツ教室より

～シャフルボード～》

2月・3月の開催日&種目

2月 6日（月）カローリング

※定員に達しました

3月 8日（水）ボディメンテ

（足腰や肩こり予防体操です）

※ボディメンテ空きがありますので、ぜひ申し込みください。

時間（全種目）

午前10時～午前11時

参加費：無料

場所：宮生地区公民館

申込/問合せ 宮生地区公民館

公民館事業に参加の際は不織布マスクの着用にご協力お願いします。