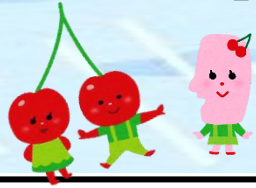


北部地区公民館 だより



お友だち
募集中



LINE 公式アカウント

第397号

令和8年6月5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

詳しくは隣組回覧・公式LINEアカウント

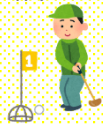
歴史探訪 12年分のご利益! 「羽黒山」 午年御縁年

日時: 7月13日(月) 9:00~16:30
集合解散: 北部地区公民館 (8:45集合厳守) バス出発9:00到着予定16:30
行程: 公民館発→鶴岡市 羽黒山 (五重塔拝観) 昼食→三神合祭殿参拝→公民館着
対象: 北部地区在住の方 (急な階段歩行可能な足腰健康な方、団体行動ができる方)
内容: 格別のご利益年、羽黒山の五重塔などの随所に刻まれた歴史遺産を訪ねます
持ち物: 日傘・帽子 (熱中症対策)、水分補給用の飲み物等、雨天決行の為、雨具等
その他: しっかりと歩ける靴、気候に合わせた服でご参加下さい。
申込開始: 6月15日(月) 9:30より電話にて受付開始 定員15名



《スポレク》 春季グラウンド・ゴルフ

日時: 6月12日(金) 8:15 (受付開始)
場所: 上山市市民公園グラウンド (※現地集合)
雨天等の場合は生涯学習センター体育館下のピロティにて開催します。
対象: 北部地区在住の方50名程度
内容: グラウンド・ゴルフ (個人戦)
参加費: 300円 (お釣りの無いようお持ちください)
持ち物: 水分補給用の飲み物、日傘、イス、敷物等、各自必要に応じて準備ください。
その他: 道具をお持ちでない方は貸出し致します



上山健康ポイント対象事業

カラオケ健康教室



日時: 6月15日(月) 13:30~15:30
次回予定: 7月6日(月)・21日(火)
10:00~12:00 (7月から時間帯が変わります)
集合場所: 北部公民館 2階 和室
内容: 健康づくりを目的とした体操、カラオケ
参加費: 無料
持ち物: 水分補給の飲み物、おやつなど、各自持ち込み自由

《6月の予定》

5日(金) 公民館職員合同研修会
6日(土) 親子スポレク「モルック」練習2回目
12日(金) 春季「グラウンド・ゴルフ交流大会」
15日(月) 一般講座 「カラオケ健康教室」
17日(水) 一般講座 「みそ作り講座」
22日(月) 高齢者事業「村山市蕎麦打ち・バラ公園」
次回公民館だよりは7月1日(水)発行



《出前図書館》

- ▶ ドキュメント 湊 かなえ
- ▶ 暮らしの図鑑 お弁当 野上 優佳子
- ▶ 3日目のワインがいちばんおいしい 渡辺良平
- ▶ うちゅうにいきたいな なかがわちひろ

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!

リクエストも受け付けます、窓口まで!



涼み処 (クーリングシェルター) を開設します

場所: 北部地区公民館1階 談話室 (定員数8名)
期間: 6月~10月 9:00~12:00、13:00~16:30
熱中症対策の為、今年もクーリングシェルターを開設します。
どうぞお気軽にお立ち寄りください。
冷房の効いた涼しい空間で、どなたでも自由にお過ごし頂けます。

《新規会員募集》自彊術

日時: 毎週金曜日
10時~11時半
持ち物: ヨガマット又はバスタオル
飲料水、運動しやすい服装

※一度見学に来てください



事業報告

大掃除

5/15(金) 公民館屋外大掃除



ありがとう
ございました



公民館環境保全のため、「屋外大掃除」を行いました。総勢30名で、玄関掃除や花壇整備、側溝掃除と敷地周辺の除草作業を行い、お陰様でとてもきれいになりました。暑い中での本当にご協力ありがとうございました。清掃活動にご協力頂きました地区の方々、及び団体サークルの皆様にご心より御礼申し上げます。



5/18(月) 一般講座「カラオケ健康教室」



恒例のカラオケ教室、今回から和室で開催となりました。歌の間に軽体操を取り入れながら実施しました。今回も20名を超える多くの方が参加し、若年層から高齢者まで幅広い世代が交流を深めながら健康推進を図ることができました。腹式発声は有酸素運動になり、ストレス発散にも効果があります。毎月定期的に行って参りますので是非ご参加ください♪

5/20(水) ゆうゆうライフ事業『睡眠と健康の知恵袋』



「人生100年時代！暮らしに役立つ睡眠と健康の知恵袋」をテーマにした講座を開催し、あわせて健康チェックも実施しました。参加者の皆さんは講話に熱心に耳を傾けながら、睡眠について改めて考える機会となりました。質の良い睡眠が健康づくりの基本となることも学びました。日々元気に生き生きと暮らすための知識を楽しく学び、有意義な時間となりました。

5/22(金) 歴史探訪「上山城・城下町散策」

↓上山城ロビーにて



↑栗川稲荷本堂にて

あいにくの雨模様ではありましたが、風情のある城下町を散策しました。栗川稲荷では、ボランティアガイドさんによる温かみのある紙芝居に耳を傾け、松山御殿跡では当時の面影を感じながら歩き、「身近な場所にも知らない歴史がたくさんあった」との声も聞かれました。昼食は厩戸さんで健康的な食事を味わい、上山城では改めて郷土の歴史や知られざる魅力について学ぶ有意義なものとなりました。



5/27(水) 一般講座「でん六工場見学ウォーキング」



みんなで『はいチーズ♪』↑

落花生ができるまでの勉強中↓



好天のもと「ウォーキング」を兼ねて、でん六工場に行ってきました。今回初めて見学する方が多く製造現場や歴代の鬼の面の展示、豆菓子ができるまでの工程など、長年愛され続けている企業の歴史と魅力を肌で感じることができました。改めて地元の誇りある企業であると実感し、帰りも公民館まで楽しくお話をしながらウォーキングしました。地域の絆が深まる良い一日となりました。