

令和8年7月1日発行



南部地区 公民館だより

【第165号】

上山市南部地区公民館
上山市河崎一丁目1-23
TEL 673-7255
FAX 666-8148
nanbu-1@honey.ocn.ne.jp

参加者募集

お問合せ：午前9時～午後5時まで南部地区公民館へ
お申込受付は、7月6日(月)9:00～いずれもお電話のみとさせていただきます。

少年
教室

世界にひとつだけ！ オリジナルコップをつくろう

サンドブラストという技法を使って、ガラスのコップにすてきな模様を入れます。いろんな模様を組み合わせてお気に入りのコップをつくろう！



イメージ写真

日時 8月4日(火) 10:00～12:00
場所 南部地区公民館 1階 集会室
内容 好きな絵や模様をデザインして、自分だけのコップづくりに挑戦します
講師 砂吹工房 ハシゴヤ 布施 徹さん
対象 南部地区にお住いの、南小学校1年生～6年生の児童のみなさん
定員 15人(先着順)
参加費 ひとり500円
持ち物 内ズック、水分補給の飲み物、作ったコップを持ち帰るための手さげ袋やリュックなど
その他 汚れてもいい服装でお越しください

一般
講座

かみのやま歴史探訪 ～道をたどれば歴史が見える～

なぜこの道があり、なぜこの場所に町ができたのでしょうか？地域の歴史をひもときながら、実際に町を歩き、先人が築いた道や地域の魅力を再発見する2回講座です。



日時 第1回：座学編 8月 6日(木)
第2回：町歩き編 9月18日(金)
いずれも10:00～11:30 (雨天決行)
場所 【8/ 6(木)】南部地区公民館 1階 集会室
【9/18(金)】南部地区公民館正面玄関前集合
内容 上山の道筋の変遷について、南部地区を中心に、1回目の座学では、町の成り立ちや道の由来を学び、2回目の町歩きでは、学んだ視点で地域を歩いて新たな発見を楽しみます。
講師 上山市文化財専門員 荒木雄之さん
対象 南部地区にお住いの方
定員 20人(先着順)
参加費 無料
申込み 全回にお申込みください。どちらか1講座のみの参加はできませんのでご注意ください。
持ち物 水分補給飲料、筆記用具、必要な方は眼鏡など
その他 9/18(金)の町歩きは暑さが予想されますので、帽子や日傘、汗拭きタオルなどの暑さ対策をお願いいたします。また、動きやすい服装、履き慣れた靴でお越しください。

初心者向け よくばり健康づくり講座 参加の方へ

種目	リズム体操
期日	8月28日(金)
時間	10:00～11:00
場所	1階 集会室
持ち物	運動シューズ、ヨガマット 汗拭きタオル・着替えなど

次回のご案内

～7月の予定～

- 3(金) 一般講座【美味しいアイスコーヒーの淹れ方講座】
9(木) ともがき第3回学習会【健康講座】
～転倒予防の体操と脳トレ～
10(金) 一般講座【よくばり健康づくり② ピラティス】
24(金) ～わきあいあい～スポーツレクリエーション
第1回実行委員会
28(火) 一般講座【茶道に親しむ体験講座】

次回の公民館だよりは、7月31日(金)発行です。

※キャンセル等ありましたらご連絡くださるようお願いいたします

事業報告

【一般講座】初心者向けよくばり健康づくり講座①バランスボール 6月12日(金)
講師:PHI ピラティスインストラクター、スローエアロビック認定指導員 本木裕美さん



健康づくりのきっかけとして、初心者の方でも参加しやすい3種類の健康運動を継続して体験する、健康づくり講座がスタートしました。自分に合った運動を見つけながら、日々の健康づくりに役立てていただく事を目的として開催します。

第1回目は、「バランスボール」に挑戦しました。はじめに、講師よりバランスボールへの正しい座り方や姿勢を教えていただき、参加者は普段椅子に座っている姿勢との違いを実感している様子でした。前半はストレッチを中心に、後半はヨガマットも使用しながら体幹トレーニングを行い、不安定なボールの上で姿勢を保とうと皆さん真剣な表情…「ちゃんと呼吸してますか～笑顔でいきましょう！」という講師の声かけに、皆さんの表情も和み、ボールに弾みながら楽しく心地よい汗を流しました。

講座は全3回で、残り2回も異なる運動を体験する予定です。様々な運動に親しみながら健康づくりの輪が広がることを期待します。

公民館大掃除 6月13日(土)



早朝より、公民館活動団体や地区ボランティアの方にご協力いただきながら、屋内外に分かれ、日々の清掃ではなかなか手の行き届かない所を中心に清掃をしていただきました。

おかげさまで、皆さんの手によって公民館がきれいになりました。ご協力ありがとうございました。

大掃除終了後には、これからも多くの方が、公民館を気持ちよく安全にご利用いただくために、公民館利用について再確認を行いました。

公民館では今年も皆様の願いを込めた短冊を笹竹に結び付け、6月22日(月)～7月8(水)まで公民館正面玄関入り口に飾ります。

玄関前に短冊を用意しておりますので、公民館ご利用時やウォーキングの合間など…ご来館いただいた際には、ぜひ願い事を書いてご自由に飾り付け、夏の風物詩を楽しんでください。

