

令和8年7月31日発行

南部地区 公民館だより

【第166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

お申込み・お問合せ：平日 午前9時～午後5時
南部地区公民館までお電話ください。

スマホが
なくてもOK!!

一般
講座

スマートフォン教室

～スマートフォンの基本とLINE体験～

日 時 9月2日(水) 13:30～15:30

場 所 南部地区公民館 1階 集会室

内 容 スマートフォンの基本操作をはじめ、LINE
での文字入力やメッセージの送信、カメラで
の写真撮影、地図(マップ)、音声アシスタント
機能などの使い方を学びます

講 師 スマホアドバイザー

対 象 南部地区にお住まいの方



スマートフォンをまだ持っていない方、
持っているけれど、「使い方がよくわからない」
「もっと便利に活用したい」と思っている方向けの
講座です。

スマホの「わからない」を「できた!」にして楽しく
便利に使いましょう

定 員 20人(定員になり次第締め切ります)

参加費 無料

持ち物 水分補給飲料水、必要な方は眼鏡など

その他 デモ機を使って学習しますので、スマー
トフォンを持っていない方でも安心して
参加していただけます。

かみのやま歴史探訪 参加の方へ

～道をたどれば歴史が見える～②
町歩き編

期 日	9月18日(金)
時 間	10:00～11:30
集合場所	公民館正面入り口前

雨天時や暑さ対策に適した服装でご参加ください。

次回の
ご案内

七夕飾りに願いを込めて

夏の風物詩、七夕に合わせて6/22(月)～7/8(水)の
期間で笹を設置し、自由に短冊を書いて飾りました。

来館者をはじめ、「小学生のころから毎年書いていた
から」と、公民館に足を運んでくれた中学生。スポ少で汗
を流したあとの元気いっぱいの子供たち。親子で顔を見
合わせながら書く微笑ましい姿も見られ、期間中、多く
の方が足を止めて短冊を飾ってくださいました。

「世界平和」「家族の健康」「スポーツで全国大会出場」
など、一枚一枚に願いや夢・目標をしたためた色とりど
りの短冊が風に揺れるのを眺めながら、地域の皆さんの
さまざまな思いに触れることができる心温まる七夕飾り
となりました。ご協力ありがとうございました。



～8月の予定～

4(火) のびっ子クラブ 夏休み体験学習

【世界にひとつだけ! オリジナルコップをつくろう】

6(木) 一般講座【上山歴史探訪①】

～道をたどれば歴史が見える～ 座学編

28(金) 一般講座【よくばり健康づくり③ リズム体操】

次回の公民館だよりは、9月1日(火)発行です。



【一般講座】おいしいアイスコーヒーの淹れ方講座 7月3日(金)
講師: (株)東北萬国社 J.C.Q.A 認定インストラクター 赤塚宏之さん



家庭でも本格的なアイスコーヒーを楽しめるよう、ハンドドリップの淹れ方を学びました。まずは講師による実演が行われ、粉の量、お湯の注ぎ方や抽出のポイントなどを学びました。講師が淹れた一杯を試飲すると、「普段飲んでるコーヒーと違う。お店の味！おいしい！」とみなさん笑顔に。その後、参加者は実際にハンドドリップに挑戦し、淹れ方による味や香りの違いを楽しみ、「ぜひ家でも試してみたい。」といった声が聞かれました。

最後は、主要な生産国の豆の特徴を学び、産地別による飲み比べを体験したほか、長時間かけて抽出した貴重な水出しコーヒーも試飲し、コーヒーの奥深い世界を堪能しました。

【高齢者教室『ともがき』】第3回学習会 健康講座 7月9日(木)
講師: 山形県健康づくり推進機構 山口 馨さん



毎日を健康に過ごせるよう、転倒防止の体操と脳トレを行いました。講師から「体のどこかに痛いところがある人はいますか？」の問いかけに、ほとんどの学級生が手を挙げました。学級生の多くは膝や腰などに痛みをかかえていましたが、深い呼吸を意識しながら、椅子を使って上半身～下半身のトレーニングを意欲的にを行い、転倒しにくい体づくりに取り組んでいました。

また、両手を使った脳トレに、「全然ダメだ～」と笑い声も。「脳は何歳からでもレベルアップできる。」という講師の声掛けに励まされ、みなさんあきらめずに取り組みました。体験後は、「楽しかった。家に帰ってからも、続ける事が大切だと思った。」との感想が聞かれ、有意義な学習会になった様子でした。

【一般講座】初心者向けよくばり健康づくり講座②ピラティス 7月10日(金)

継続講座の第2回目はピラティスを行いました。ピラティスはもともとリハビリを考案された運動で、体幹を鍛え、姿勢の改善や日常生活での動きをスムーズにする効果が期待されているそうです。今回も本木先生にご指導いただき、呼吸法や基本ポーズを体験しました。

講座では、胸式呼吸を繰り返しながら、正しい姿勢や骨盤の位置を確認し、一つひとつの動きを丁寧にしました。少々難しい静止姿勢に戸惑う声もちらほら聞こえてきましたが、講師のアドバイスを受けながら、参加者の皆さんは真剣に取り組み、締めくくりは特別にレベルアップしたポーズに挑戦して終了しました。

