

北部地区公民館 だより



第 401 号

令和 8 年 10 月 1 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 【詳しくは隣組回覧をご覧ください】

令和 8 年度 ～初めての参加も大歓迎です！～

ほくぶ大運動祭

参加者
募集中

日 時: 11/8 (日) 8:45～13:00 頃(8:20受付開始)

場 所: 生涯学習センター ※中学生ボランティア大募集！

*申し込み、詳細については隣組回覧をご覧ください

参加賞もたくさんご用意しています！

皆さんお誘い合わせの上、ご参加ください！

《世代間交流事業》

ふるさとふれあい フェスティバル



日 時: 11/18 (水) 10:30～13:00

(現地集合現地解散となります)

内 容: 上山小学校に行き、昔遊びを通して地域の子どもたち
と交流を深め、給食を試食します

場 所: 上山小学校 体育館

参加ご希望の方は公民館までお電話ください

子どもたちの笑い声、元気いっぱい動き回る足音が響き渡る体育館で
一緒に昔あそびをして楽しい時間を過ごしましょう！

《スポーツレクリエーション事業》

「秋季グラウンドゴルフ交流大会」

日 時: 10/30 (金) 8:15 受付開始～正午頃迄

場 所: 上山市市民公園(市役所裏: 現地集合)

※雨天時生涯学習センター体育館下ピロティ
にて開催

持 ち 物: 動きやすい服装、帽子、飲み物、
イス(敷物)など

締 切: 10/13 (火)

そ の 他: 道具の貸し出しします



《ゆうゆうライフ事業》

「認知症予防

※かみのやま健康
ポイント対象事業

～エンディングプランを考えよう～

日 時: 11/27 (金) 13:00～15:00

場 所: 公民館 一階 会議室 1.2

内 容: ライフプラン&エンディングノートの記録

持 ち 物: 水分補給の飲み物

締 切: 11/19 (木) 申込み: 公民館へお電話ください



出前スポーツ 「エンジョイ吹き矢」

※かみのやま健康ポイント対象事業

日 時: 10月14日(水) 10:00～11:00頃

場 所: 公民館 講堂 持ち物: 内履き、飲み物

対 象: 北部地区在住の方

内 容: 講師の先生から吹き矢の基本やルールを
教わりながら楽しく体験します。

申込み: 公民館へお電話ください



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: 10月5日(月) 19日(月)

11月2日(月) 16日(月) 10:00～12:00

場 所: 公民館 和室 対 象: 北部地区在住の方

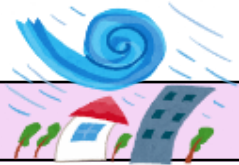
内 容: 健康づくりを目的としたカラオケ、体操

持ち物: 水分補給の飲み物

申込み: 公民館へお電話ください



事業報告



9/9(水)救急の日！ 一般講座「防災・救急救助 講座」



災害に備え、一人ひとりが日頃から防災意識を持つことが、かけがえない命を守る第一歩です。第1部では上山市庶務課危機管理係の方々から「災害の備え」について学び、北部地区の防災について詳しく知る機会となりました。特に水害について詳しく知ることができました。

第2部では上山市消防署救命救助の方々による「AEDと心肺蘇生」について実習しました。その後、避難訓練を実施し、充実した体験となりました。

9/2(水) 出前スポーツ「カローリング」



氷上のチェスといわれるカーリングの地上版カローリングを楽しみました。チームに分かれて声を掛け合いながら、狙いを定めて投球し、的に入ると歓声上がるなど、軽運動をしながら参加者同士の交流も深まり、笑顔あふれるわきあいあいとした時間となりました。

9/7(月) 一般講座「カラオケ健康教室」



今回のカラオケ健康教室は、教室開催当初から足を運んでくださっているメンバーの渡辺健一さんが、このたび日本大衆音楽祭の山形県大会でみごと最優秀賞を受賞されましたので、10月開催の全国大会を前に渡辺さんから迫力ある素晴らしい歌声を披露していただきました。聴くだけの人も、歌う人も、歌を通して楽しく交流し心も体もリフレッシュできる、笑顔あふれる楽しいひとときとなりました。

渡辺さんの全国大会でのさらなるご活躍を参加者一同、心より応援しています！これからも音楽を通じて健康と笑顔の輪がさらに広がっていくことが楽しみです。歌うことは喉を鍛え、誤嚥防止につながります。聴くだけでも楽しいですよ。歌わない方もぜひ参加してくださいね。

《 10月の予定 》

- 5(月) 一般講座「カラオケ健康教室」
- 9(金) ゆうゆうライフ「奉仕活動・芋煮会」
- 14(水) 一般講座 出前スポーツ「吹き矢」
- 15(木) 秋季GG第一回実行委員会
- 19(月) 一般講座「カラオケ健康教室」
- 30(金) 秋季グラウンドゴルフ交流大会



《 11月の予定 》

- 2(月) 一般講座「カラオケ健康教室」
- 4(水) ほくぶ大運動祭第3回実行委員会
- 7(土) ほくぶ大運動祭第4回実行委員会前日準備
- 8(日) ほくぶ大運動祭
- 11(水) 第3回運営協議会
- 16(月) 一般講座「カラオケ健康教室」、新春のつどい第一回実行委員会
- 18(水) ふるさとふれあいフェスティバル
- 27(金) ゆうゆうライフ「認知症予防」

次回の公民館だよりは11月2日(月)発行です

【10月の出前図書(一部紹介)】



- ▶海のシンバル 久々原 仁介 著
- ▶60歳からのハローワーク 神館 和典 著
- ▶ありふれた家を建てる 榎野 道流 著
- ▶金魚の飼い方 長尾 佳介 監修
- ▶毎日食べたいお酢料理 村田 裕子 著

みんなで本を読みましょう！
学習スペースもあります。
是非ご利用ください！

