北部地区公民館だより




第４０２号
令和８年１１月２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】

≪一般講座≫Xmas 料理を作ろう！



日　時:12 月 10 日(木)　9:30～14:00 頃　　場　所:公民館 調理室
内　容:講師に教わりながらパエリアやスープを調理します
対　象:北部地区在住の方　　定員:8名
持ち物:エプロン・内履き・水分補給用の飲み物
受付開始:11 月 9 日(月)　10:00～
※参加ご希望の方は公民館までお電話ください





≪一般講座≫しゃきっと健康教室　いきいき体操で転倒予防

※かみのやま健康ポイント対象事業



日　時:12 月 16 日(水)　10:00～11:00　　場　所:公民館 講堂
内　容:講師から転倒予防のお話を聞き、みんなで楽しく運動をします。
対　象:北部地区在住の方
持ち物:水分補給の飲み物・動きやすい服装・内履き
※参加ご希望の方は公民館までお電話ください



≪青少年育成事業≫　ワクワク☆キッズ Xmas ケーキを作ろう



日　時:12月24日(木)　10:00～12:00 頃　　場　所:公民館 講堂
内　容:生クリーム、フルーツを使ってデコレーションケーキを作ります。
対　象:北部地区在住の小・中学生　定員:15名程度
持ち物:エプロン・内履き・水分補給用の飲み物
受付開始:11 月 9 日(月)　10:00～
※参加ご希望の方は公民館までお電話ください



《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:11 月16日(月)、12 月7日(月)、
　　21 日(月) 10:00～12:00
場　所:公民館　2階 和室
内　容:健康づくりを目的としたカラオケ、体操
対　象:北部地区在住の方
持ち物:水分補給の飲み物
申し込み:公民館へお電話にてお申し込みください。

《ゆうゆうライフ事業》認知症予防講座・健康チェック

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
　　健康チェック
対　象:北部地区在住の方
持ち物:水分補給の飲み物
申し込み:公民館へお電話にてお申し込みください。



≪お知らせ≫公民館大掃除を実施します



日　　時:12月 6 日(日)　9:00～1時間半程度の予定
集合解散:北部地区公民館
持 ち 物:内履き、水分補給用の飲み物
そ の 他:汚れても良い、動きやすい服装でお越しください

日頃より当館をご利用いただいておりますが、新年からも利用者の皆様が心地よく快適に使用していただけるよう大掃除を実施します。ボランティアを募集しております。
屋内外の掃除に、ぜひご協力ください。よろしくお願いいたします。

事業報告



10/9(金) ゆうゆうライフ事業「奉仕活動と芋煮会＆カラオケ」

今年もゆうゆうライフ事業として、公民館周辺の清掃や草苅りを行い、地域の美化と安全な環境づくりに取り組みました。当日は天気にも恵まれ、汗をかきながら気持ちよく作業を進めました。作業の後は、待望の芋煮会！今年は芋煮とおこわを作り、皆さんでおいしくいただきました。芋煮を味わいながらのカラオケも大いに盛り上がり、笑顔あふれるひとときとなりました。今年も皆さんと地区を超えて交流を深め、親睦を図ることができた充実した一日となりました。







10/14(水) 一般講座「出前スポーツ　エンジョイ吹き矢」

吹き矢は正しい呼吸法で息を吹き、精神を集中させながら的をねらうスポーツです。参加者は１人５本の矢を吹き、的の中心をねらって挑戦しました。呼吸を整え、心を落ち着かせながら的をねらうことで、集中力を高める貴重な体験となりました。また、呼吸機能の維持、健康増進について考える機会となり、参加者の皆さんは和やかな雰囲気の中で吹き矢を楽しまれました。







10/5、19(月) 一般講座「カラオケ健康教室」

10月もたくさんの方にご参加いただき、楽しいひとときを過ごしました。歌の合間には体操を取入れ、体を動かして心も体もリフレッシュ！歌声を聴きに来るだけでも大歓迎です。楽しく交流しながら健康づくりをしませんか？



出前図書



- 平和のうぶごえ　早志百合子
- リヒト！　イノウエミホコ
- ケンタロウの日替わり定食　ケンタロウ
- ミッケ！ゴーストハウス　かくれんぼ絵本
- はみがきあそび　きむらゆういち

≪ 11月の予定 ≫

２(月) 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) カラオケ健康教室
　新春のつどい第１回実行委員会
１８(水) ふるさとふれあいフェスティバル
　＊公民館は１４時まで職員不在となります
２７(金) 認知症予防講座・健康チェック
　～エンディングプランを考えよう

≪ 12月の予定 ≫



６(日) 公民館大掃除
７(月) カラオケ健康教室
１０(木) Ｘｍａｓ料理を作ろう
１４(月) ワナゲ交流大会第１回実行委員会
１６(水) しゃきっと健康教室
１８(金) 新春のつどい第２回実行委員会
２１(月) カラオケ健康教室
２４(木) Ｘｍａｓケーキ作ろう