

イベント情報

日滝地域公民館からのお知らせ

こちらから須坂市ホームページ
「日滝地域公民館」のページ
及び公民館だよりのカラー版を
ご覧いただけます。



1	水	めざせ！健康長寿 ～ゆったり太極舞～
2 16	木	めざせ！健康長寿 やさしい英会話教室
4	土	・日滝地域文化祭 ・健御名方神社 例大祭
12	日	第37回信州須坂 ランニングフェス
13	月	スポーツの日
20 27	月	スマホ個別相談
22	水	・消化器検診 ・人権教育講座③ メセナホール18:30
27	月	読書週間 (～11月9日)

めざせ！健康長寿第5弾 頭のストレッチ ～やさしい英会話教室～【全4回】

学校の授業では苦手科目だったけど、英語で簡単な挨拶ぐらい出来たらいいな…なんて思っている、あなた。みんな最初からスラスラと英語が話せる訳ではありません。間違ってもいいじゃないですか、ちょっと勇気を出して今が始めるチャンスです。

日 時 10月2日(木)、16日(木)
11月6日(木)、20日(木)
午前10時～11時

場 所 日滝地域公民館 研修室
定 員 15名 ※定員になり次第締め切ります
参加費 無料
講 師 ローランド・グレゴリーさん
申込・問合せ 日滝地域公民館(平日9:00～16:30) ☎248-1686

スマホ個別相談

スマホの操作方法やアプリの取り方など、普段スマホを使用しているうで困っていることはありませんか？

些細なことでも構いません。この機会に相談してみませんか？

日 時 10月20日、27日、11月10日、17日 (いずれも月曜日)
午前10時～11時30分

場 所 日滝地域公民館 研修室
定 員 各回4名(1人20分) 予約制
参加費 無料(普段お使いのスマホ、タブレットをご持参ください)
講 師 有ADDS 田子 忍さん
申込・問合せ 日滝地域公民館(平日9:00～16:30) ☎248-1686

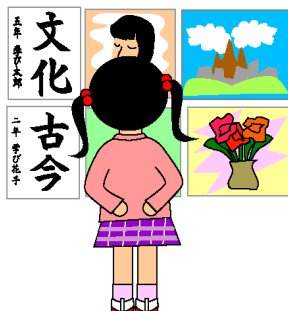
「日滝地域文化祭」

(公民分館第5ブロック主催)

公民分館第5ブロック主催による日滝地域文化祭は、日滝地域4町が協同して地域の皆さんをはじめ日滝地域公民館を利用されているサークルの皆さんの作品展示や舞台発表を通して、地域の皆さんの生きがいや生涯学習の一助となるよう毎年開催されています。

今年も健御名方神社の例大祭前夜祭の日です。皆さんのご来場をお待ちしております。

日時 2025年(令和7年)10月4日(土)
会場 日滝地域公民館
時間 13:00 開館
14:00～16:00頃 舞台発表
16:00以降も作品は展示しています
19:00 閉館



写真は2024年度 舞台発表の様子





9月の出来事など



めざせ！健康長寿第4弾 ～心と体ストレッチ・心のお話し教室～

9月1日(月)、5日(金)、11日(木)、19日(金)、めざせ！健康長寿第4弾～心と体ストレッチ・心のお話し教室～(全4回)を開催しました。

前半2回は、「心と体ストレッチ」(ヨガ)として、ヒーリングミュージックと先生の心地良い声に包まれながら、ゆったり・まったりと体を動かし、大変リラックスした時間が過ごせました。

後半は、「心のお話し」として、“ストローク”を学びました。心理学における“ストローク”とは、人とのコミュニケーションから得られる精神的な刺激を指す言葉であり、肯定的ストロークは、相手の存在や行動を肯定的に認め、伝えるコミュニケーション(褒める、励ます、感謝の言葉を伝える、笑顔を見せる等)のことで、良好な人間関係を築き、相手の自己実現を助けることができます。



こどもやんしゃ2025

9月25日(木)

今年も日滝地域4町を持ち回りで学ぶ「こどもやんしゃ」が、日滝小学校3年生(52名)を対象に行われ、今回は相森町の遺跡など5か所を訪ね学習しました。

子ども達は随所で熱心に説明を聞き、疑問に思う事柄については質問をし、しっかりとメモに残していました。相杜神社では、本殿において参拝もさせていただきました。



写真上段左から
・相森堤跡
・水神さん
・蚕神さん
・深い井戸
写真下段
・相杜神社

日滝地区 町別人口/世帯数 (2025年9月1日現在 出典：市民課統計)

町名	人口	世帯数	前月人口	前月世帯数	人口比較	世帯比較
相森町	1,235	511	1,242	515	-7	-4
高橋町	1,949	765	1,947	765	2	±0
大谷町	1,612	637	1,605	634	7	3
本郷町	705	281	707	281	-2	±0
須坂市	48,868	20,905	48,873	20,890	-5	15

ラジオ体操一緒にいかがですか ～心も身体も健やかに～

日滝地域公民館では、毎朝(平日のみ)9時30分から正面玄関前駐車場付近でラジオ体操を行っています。
ほんのひととき、一緒に体を動かしませんか？
予約など必要ありません。
どなたでもお気軽にご参加ください。

