

# 南部地域公民館だより がりゅう

第200号

発行 須坂市南部地域公民館  
須坂市臥竜二丁目4番2号  
TEL (FAX) 026 - 245 - 0273

【南部エリア】  
7町人口:9,831人  
世帯数:4,122世帯  
(R7.1.7現在)



南部地域公民館・  
臥竜山公会堂のホームページは  
こちらからご覧いただけます。



南部地域公民館・  
臥竜山公会堂のInstagramは  
こちらからご覧いただけます。

NANBU\_GARYUZAN.SUZAKA

あっという間に2025年も1ヶ月過ぎました。厳しい寒さの中で、体調を崩されていませんか。  
インフルエンザやコロナ等感染症も増える時季です。体を適度に動かし、栄養のあるものを食べ、免疫力をつけて  
日々元気に過ごせるようにしましょう！南部地域公民館での講座や写真展にもぜひ足を運んでくださいませ。



20<sup>th</sup>  
ANNIVERSARY

## 2025年 須坂市二十歳を祝う会 in メセナホール

祝

### 第4ブロック 町別人数

- 坂田町 10名
  - 南原町 26名
  - 北原町 2名
  - 小山町 6名
  - 屋部町 13名
  - 八幡町 19名
  - 境沢町 14名
- <計 90名>

1月12日(日)にメセナホールにて「二十歳を祝う会」が開催されました。  
今年は2004年4月2日～2005年4月1日までに生まれた方が対象  
でした。

当日は降雪もなくお天気にも恵まれ、華やかな晴れ着に身を包んだ方々が  
来場されました。久々の恩師や友人との再会に皆さん心躍らせ、将来への希  
望や期待に胸を弾ませキラキラと輝いていました。



## 第4ブロック公民分館 新旧公民分館長会議

2025.1.16(木)

第4ブロックの公民分館長の引継会が行われました。

2025年度は、坂田町の岡田ブロック長を中心に球技大会、文化  
祭等の行事を行ってまいります。

皆様のご協力をどうぞよろしくお願いいたします！

### 【主な事業計画】

☆公民分館対抗球技大会



☆第4ブロック町別人権問題学習会

2025年6月下旬～7月上旬 ※ 日程調整中

2025年11月下旬

☆第36回南部地域文化祭

☆新旧公民分館長会議

2025年11月8日(土)・9日(日)

2026年1月中旬

### 【2025年 役員】

- ・ブロック長 坂田町 岡田 浩道
  - ・副ブロック長 境沢町 永田 浩太郎
  - 南原町 横田 宏樹
  - 北原町 目黒 正雄
  - 小山町 松井 勇治
  - 屋部町 小林 和生
  - 八幡町 飯塚 正行
- (敬称略)

1年間よろしくお願いいたします！

よろしくお祈りします



(2)

## 南部地域公民館

おすすめ講座のお知らせ

### <整うカラダ>

### 30分リズムエクササイズ

●日時: 2月13日・27日 / 3月13日・27日  
(いずれも木曜日 全4回)

●時間: 午前10時~11時30分

●場所: 南部地域公民館 3階講堂

●内容: ・バランスボール(30分)  
・ボクササイズ(30分) ※椅子に座ったままでもできます。

●持ち物: 水分補給用の飲み物、タオル、運動できる室内履きシューズ(あれば)

★ご自身でバランスボールをお持ちの方は持参ください。

★運動ができる服装でお越しください。

●申込み: 絶賛申込受付中 ~定員になり次第締切  
南部地域公民館 ☎(026)245-0273 まで  
<平日 9:00~16:30>

●定員: 15名(先着順)

●参加料: 無料

●講師: タクミフィットネスくらぶ  
MASAMI さん

自分で強度を調節できるので無理なく楽しくリズムに合わせてあつという間の30分です!



参加者  
募集中

WELCOME

## 健康長寿あれこれ講座

~健康寿命を延ばす為の日々の心得~

●日時: 3月11日(火) / 3月21日(金)  
(全2回) ※曜日が異なります。

●時間: 午後1時30分~3時

●場所: 南部地域公民館 3階講堂

●内容: ・小林澄子保健師による健康講話  
・グループに分かれての座談会  
・内藤宣子指導員による脳トレ、健康体操

●持ち物: 水分補給用の飲み物、筆記用具

●定員: 20名(先着順)

●参加費: 無料

●申込み: 2月12日(水) ~定員になり次第締切  
南部地域公民館 ☎(026)245-0273 まで  
<平日 9:00~16:30>

<講師>

・小林 澄子 保健師/内藤 宣子 指導員

※内藤指導員は3/21(金)のみ

いくつになっても、いきいきとした生活を送るために、みずからの健康をみずからつくり、守るために共に楽しく学びましょう♪



## 「100年後に残したい須坂」フォトギャラリー展

とき: 2025年2月1日(土)~2月28日(金)

会場: 臥竜山公会堂内 市民ギャラリー臥竜公園

入場: 無料

観覧時間: 午前10:00~午後4:00(入館は3時半)

お問い合わせ: 須坂市政策推進課

(026-248-9017)

## おしらせ

須坂市制施行70周年記念事業「100年後に残したい須坂」にご応募いただいた中の145作品を市民ギャラリーにて展示いたします! ぜひ素敵な作品を見に足を運んでみてはいかがでしょうか。お待ちしております♪

