



南部地域公民館だより がりゅう

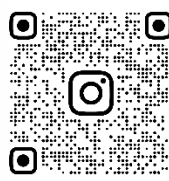
第 201 号

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: 9,838 人
世帯数: 4,121 世帯
(R7.2.3 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

3 月になると、だんだんと春の気配も感じられてくる頃ですが、まだ冷え込む日もあり本格的な春の訪れはもう少し先になりそうですね。3 月は年度末でなにかと忙しくなる時期でもありますので、体調に気を付けながら過ごしましょう！
来月号では臥竜公園の桜情報などもお届けできればいいなと思っております。



募集中!
まだ間に合う!

健康長寿あれこれ講座 ～健康寿命を延ばす日々の心得～

- 日 時: 3 月 11 日(火) / 3 月 21(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: **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>

<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

<整うカラダ>



満員御礼! 30 分リズムエクササイズ



全 4 回の「30 分リズムエクササイズ」の講座がスタートしました。おかげさまで満員御礼の大反響をいただいております。お申込みいただいた皆様ありがとうございます。
今回の応募は締め切らせていただきましたが、また皆様に興味を持っていただける講座を企画していきたいと思っておりますのでぜひ講座情報チェックしてください♪



臥竜山公会堂からのご案内

予約受付中

随時見学も可能です。料金等につきまして
もお気軽にお問い合わせくださいませ。

南部地域公民館に隣接の『臥竜山公会堂』は桜の絶景スポットです。
有料施設ではありますが、個人利用も可能な施設となっていますので、
これからの時季はお花見や親睦会の場としてもお使いいただけます。
どなた様でも利用可能な施設となっておりますので、会場選びの際は
ぜひご検討くださいませ。(ご予約は 2 ヶ月後の月の月末までできます。)



南部地域公民館からのお願い

展示作品大募集

臥竜山公会堂
市民ギャラリー臥竜公園

桜花爛漫展

4/7 (月) ▶ 4/20 (日)

●●● 臥竜公園さくらまつり開催期間中
【募集内容】 <春を感じさせる手作り作品>等

- ・フラワーアレンジメント、プリザーブドフラワー作品等
- ・サークル活動や趣味などの創作に関するもの ※物品販売など営利目的はNGです。

臥竜公園さくらまつり期間中、
多くの方が訪れるこの機会にご自身の
作品をたくさんの人に見ていただきませ
んか。
臥竜山公会堂内の市民ギャラリー臥竜公
園にて大切に展示させていただきます。

締切：3月21日（金）

お問合せ先

南部地域公民館

☎026-245-0273

(受付時間9:00-16:30)

平日のみ

e-mail : c-nanbu@city.suzaka.nagano.jp

公民館に臥竜公園MAPを掲示しました！
皆さんのおすすめスポット教えてください



あとがき

2月は大雪波もあり、寒い日が多かったですね。
今年の北信は雪が多く「ザ・長野の冬」という印象で
した。3月に入って少しずつ春が感じられるようにな
ればいいなと日々思っております♪