

南部地域公民館だより がりゅう

第 202 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:9,836 人

世帯数:4,129 世帯

(R7.3.3 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

4 月、新年度がスタートいたしました。長く感じた冬も終わり、ようやく心地よい風を感じられ、いよいよ春の到来ですね。臥竜公園の桜もほんのりピンクのつぼみが花を咲かせる準備をしております。

2025 年度も南部地域公民館はじめ臥竜公園をみなさんと盛り上げていけるよう務めてまいります。

健康長寿あれこれ講座開催

3 月 11 日、21 日に毎年好評いただいている「健康長寿あれこれ講座」を開催いたしました。

テーマとしては、健康長寿を延ばす為の日々の生活ということで第 1 回目は小林保健師の健康講話のあとにグループに分かれて「私の元気習慣」を個々の発表していただきました。

2 回目は認知症をテーマとした小林保健師の講話に加え、災害に強い地域づくりの参考として長野市豊野地区の「ぬくぬく亭」を題材にして寸劇を行いました。最後に、内藤指導員による脳トレ体操をみなさんで楽しく行い、大変充実した時間を皆さんお過ごしになられていました。

また来年もテーマを決めて「健康長寿あれこれ講座」を開催予定です。

ご参加いただいた皆様ありがとうございました。



南部地域公民館

講座のお知らせ

<健康リズム体操教室>

●日 時: 5 月 20 日・27 日

(いずれも火曜日 全 2 回)

●時 間: 午後 1 時 30 分～2 時 30 分

●場 所: 南部地域公民館 3 階講堂

●内 容: ・健康講話(20 分)
・リズム体操(40 分)

●持ち物: 水分補給用の飲み物、タオル、ヨガマット(あれば)

★ご自身でヨガマット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。

●定 員: 20 名(先着順)

●対 象: 概ね 60 歳以上

●参加費: 無料

●講 師: 藤澤 佳子 さん

●申 込: 4 月 21 日(月)～

南部地域公民館

☎(026)245-0273 まで

<平日 9:00～16:30>



4/7 (月) — 4/20 (日)

桜花爛漫展

市民ギャラリー 臥竜公園



皆様のご来館

心よりお待ちしております！

時 間： 10:00～16:00

会 場： 臥竜山公会堂 市民ギャラリー 臥竜公園

入場料： 無料

問合せ： 南部地域公民館 026-245-0273

<平日のみ 9:00～16:30>

春を感じさせる様々な作品を多数展示しています。
臥竜公園の桜とともに春を感じてみませんか。

さくらまつり

2024年4月1日(火)～20日(日)

【夜桜ライトアップ予定】見頃期間中 18:00～22:00

今年も「さくらまつり」の時季がやってまいりました！

県内外、海外からも多くの方が見物にいらっしゃると思います。今年も満開のさくらを見られるのが今から待ち遠しいですね♡

今年は同時に臥竜山公会堂内の市民ギャラリーで「桜花爛漫展」も開催予定ですのでぜひ足を運んでいただけましたら嬉しいです。

また、臥竜公園付近の道路は大変混雑いたしますので、お出かけの際は春を感じながら、徒歩などでご来園いただけますようよろしくお願いいたします。

※開花状況によっては開催期間が変更になる場合もございます。