

南部地域公民館だより がりゅう

第180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9,760人
世帯数4,025世帯
(3月1日現在)

こちらから「南部地域公民館」のホームページがご覧になれます。⇒



◇パソコン・スマホ・タブレット 何でも相談室 開催 -2/17(金)-

パソコン・スマホ・タブレットの日々の疑問や使い方に関して質問いただき、悩みを解消していただく相談室を開催し、1人30分、1対1で相談していただきました。

「1対1だから気兼ねなく聞けたので参加して良かった。」「悩みが解消できてよかった。」等皆さん満足してお帰りになりました。また計画予定ですのでぜひご参加ください。



◇わーくわく臥竜山 イベント開催 -2/26(日)-

南部地域公民館を主会場に、小学生以下の親子を対象としたワークショップが開催されました。“組子細工でコースターづくり”や“ミニドローンを操縦してみよう”等楽しい内容のブースがたくさんありました。どのブースも大好評で、予約もすぐに埋まるほどでした。当日は皆さん思い思いに作品を仕上げ、とても満足気に帰られていました。

2022年度の「わーくわく臥竜山」は6日間開催され、今回が最後の開催となりました。たくさんの方にご参加いただきありがとうございました。多くの方に南部地域公民館及び臥竜山公会堂、臥竜公園を知っていただき大変うれしく思います。2023年度も開催される予定ですのでぜひお越しください！



◇健康長寿あれこれ講座 開催 -3/10、17(各金曜日)-

大好評講座“健康長寿あれこれ講座”を開催しました。今回も小林澄子保健師、内藤宣子指導員をお迎えし、楽しい講話とレクリエーションを行っていただきました。健康づくりは栄養・運動・休養のバランスが大切であり、休養には快適な睡眠が不可欠であるため、朝起きたら朝日を浴びて体内時計を整えることが必要とのこと。また健康を守るためには、同じものばかり食べるのではなくバランスの良い食事はもちろんのこと、笑うこと(プラス思考でいること)が大事だそうです。レクリエーションではリクエスト曲を歌ったり軽い体操をしたりしました。皆さんとても笑顔で参加されていたので今回の講座で寿命が10年は伸びたのではないのでしょうか？



※今年度の南部地域公民館 利用登録について

4月からのご利用に当たり「公民館使用許可申請書」の提出が必要になります。年度ごと提出いただく書類になりますので、ご利用予定の団体の方は提出をお願いします。申請書は窓口カウンターに用意してあります。ご不明な点等ありましたらお気軽にお問合せ下さい。



イベント情報

◇いつまでも若々しく！体スッキリ体操

激しい運動はしません。休憩を取りつつ、ひざ腰に優しくゆっくりストレッチをしてから、軽い運動をします(*´▽`*)

春になり身体を動かしたい方、畑仕事の疲れをほぐしたい方にもオススメ☆

日 時：5月11日、25日、6月8日、22日 【各回木曜日 全4回】

午後1時30分～2時30分

内 容：肩回りや骨盤等のストレッチ、簡単な体操 等

持ち物：運動ができる服装、飲み物（水分補給用）、タオル

対 象：70歳以上の運動したい方

参加費：無料

定 員：15名（先着順）

お申込みは 4月10日（月）午前9時～

南部地域公民館（☎026-245-0273）までご連絡ください。

展示紹介



1階廊下に写真を展示しております。コンクールで表彰されたお写真も☆



生け花サークルさんの作品☆
ご利用後はいつも玄関が華やかになります🌸



いつも公民館を彩ってくださりありがとうございます！！

3月27日（月）に館前の早咲きの桜が開花しました！！



公民館職員に新メンバーが加わりました！

今まで施設管理をしていた職員が3月末で退職になり、新しい方が着任致しました。

2023年度はこのメンバーでお世話になります。よろしくお願ひいたします。

また公民館へもお気軽にお越しください。

| | |
|------|-------|
| 館長 | 滝澤 裕治 |
| 事務員 | 小林 美穂 |
| 施設管理 | 青木 恒夫 |

NEW