

南部地域公民館だより がりゅう

第183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9,813人
世帯数4,059世帯
(6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。⇒



◆はつらつ運動講座 開催

6月2、9、16日(各金曜日)に屋外での運動も取り入れた「はつらつ運動講座」を開催しました。初回は雨が降ってしまったため残念ながら室内での開催となりましたが、他2回は天気に恵まれ臥竜公園に出ることが出来ました。3回とも先生のお話から始まり「最強の免疫力を付けるには」「なぜ運動しなければならないのか」等運動が必要な理由や目的等をお話しいただきました。

80歳になると急に筋力が落ちるため、まずは歩いて必要な筋力をなるべく低下させないようにすることが大事とのことです。先生のお話を聞いた後は実際に竜ヶ池の周りにあるトレーニング器具の位置を確認して使い方を教えていただいたり、臥竜山の頂上までゆっくり歩いたりしました。各回最後には公民館に戻ってストレッチをして終了です。

参加された皆さんも「参加して良かった」「教えていただいた事(歩く習慣をつける、ストレッチ等)を実践してみます」と楽しんで取り組んでくださっておりました。ご参加いただいた皆さんありがとうございました。

またのご参加をお待ちしております(^o^)/



◆体スッキリ体操講座 ～講座からグループへ 参加者募集中!～

一緒に体を
すっきりほぐ
しましょう♪

5月～6月に全4回の「体スッキリ体操」を開催し、今回も満員御礼で20名の方にご参加いただきました。前回に続いて富田加代先生をお迎えし、体がスッキリするようなストレッチと体操、レクリエーションを行っていただきました。「参加する前と後だと身体の軽さが全然違う」とのお声もいただきました。

「ぜひ富田先生の運動を続けたい」とのお声を多くいただいておりましたので、今回の参加者の方を中心にグループとなり今後も運動を継続していけるような体制になりました!! まだ立ち上がったばかりのため、参加者もどしどし受け付けております(^◇^)

すでにあるグループへ参加するのは気が引けちゃう…運動はしたいけど激しいのはちょっと…とっていていらっしゃる方にぜひご参加いただきたいです。興味がある方、見学したいなという方、お気軽にお問合せ下さい。お待ちしております✧





南部地域公民館 イベント情報



◇プログラミングでドローンを飛ばせ！！

夏休み特別企画 

小型のドローンを操って実際に飛ばしてみよう！！

日 時：7月27日（木） 午前9時30分～11時30分

内 容：小型のドローンを飛ばしてみよう

持ち物：筆記用具

対 象：小学生（保護者同伴可）

参加費：無料

定 員：9名（先着順）

講 師：SOHO 支援協議会

申込み：7月5日（水）より受付開始



◇夏休み親子映画会

日 時：8月4日（金） 午前10時～11時30分

会 場：南部地域公民館 講堂（3階）

定 員：30名（先着順）

参加費：無料

映 画：「手紙」

「すみっこぐらし -とびだす絵本とひみつのコ-」

申込み：7月5日（水）より受付開始



※どちらも小学生以上は、お子さんだけの参加も出来ますが必ずおうちの人に伝え、交通安全に気を付けて来てください(^o^)/

※できるだけマスクを着けて来てください。

お申込み・お問合せは

南部地域公民館（☎026-245-0273）までご連絡ください。

墨坂中学校学校支援ボランティア募集のお願い

墨坂中学校コミュニティスクール運営委員会では、墨坂中学校の教育活動を支援するボランティアを募集しています。学習支援・キャリア教育・環境整備・登下校の見守り等、できることを、できるときに、できる範囲でご支援いただければ幸いです。詳しくは、墨坂中学校ホームページをご覧ください。墨坂中学校 齋藤正一教頭までお問合せ下さい。（☎245-0564）