

南部地域公民館だより がりゅう

第187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9,874人
世帯数4,087世帯
(11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。⇒



南部地域文化祭 4年ぶりに開催



11月4・5日(土・日)の2日間、4年ぶりとなる「南部地域文化祭」を開催しました。今年には舞台発表は行わず、作品展示のみの実施となりました。

久しぶりの開催でしたが多くの作品をお持ちいただくことができ、文化祭を華やかに彩っていただきました。地域の方やサークルの方等の、日ごろの成果を発表する場を設けることができ嬉しく思います。出品してくださった皆様、ありがとうございました。

また文化祭運営に当たり、各町の公民分館長様はじめ役員の皆様、ご協力ありがとうございました。



◆ヨガ講座

10月の毎週金曜日にヨガ講座を開催しました。南部地域公民館では初めてのヨガ講座でしたが、多くの方にご参加いただきました。

健康講話では、人生100年時代の今から最低やっておくべきこと、腹式呼吸の大切さ等お話しいただきました。運動の習慣化が大切で、1日10分でいいからまずは歩くこと、スクワットを最低5回から始めてみること等、まずは筋力を衰えさせないことが大事とのことでした。

ヨガでは、呼吸を意識して体をほぐす動作や鍛える動作等を行い、最後には先生の誘導のもと、全身の力を抜いていきりラックスしました。

参加者の方から「先生にもっと教わりたい」「先生の講座はもうないの？」等のお声を頂き大好評でした。また企画していきたいと思っておりますので、ご参加お待ちしております。



◆わーくわく臥竜山

10月29日(日)にハロウィンバージョンで開催されました。フотospaceもあり、自分で作ったブーケやポシエットを着けて写真をパシャリ。また、盾や剣を作って勇者になりきっている子もいました。かっこよくきめてハロウィンを満喫しました。

次回、12月3日(日)はクリスマスバージョンでの開催となり、公民館にクリスマスツリーが飾られる予定です。

ご都合が合う方はぜひお越しください✧



♪ サークル会員募集のお知らせ ♪

体スッキリ体操

活動日：第2、4木曜日 13:30~14:30

運動指導の先生に教わりながら、イスに座ってストレッチや筋トシをしています。レクリエーションや脳トシもしながらみんなで楽しく活動しています。

まずは見学、体験にお気軽にお越しください！



公民館職員新体制のお知らせ

事務員の小林が12月から産休に入ることになりました。それに伴い新しい事務員が勤務します。皆様、よろしくお願いたします。

NEW	館長	滝澤	裕治
	事務	竹内	和恵
	管理	青木	恒夫