

南部地域公民館だより がりゅう

第191号
発行 須崎市南部地域公民館
須崎市臥竜二丁目4番2号
TEL (FAX) 026-245-0273

回 覧
【南部エリア】
7町人口:9,888人
世帯数:4,111世帯
(R6.4.4現在)



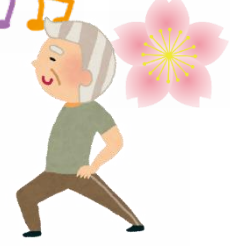
心地よい春風のなか、新年度がスタートいたしました。今年は3月も寒い日が多く、いつもに増して春の到来が待ち遠しかったのではないのでしょうか。

2024年度も南部地域公民館を引き続きどうぞよろしくお願いいたします！



**『健康長寿あれこれ講座』を開催
しました！**

2024年3月
8日・15日・22日(金曜日)



毎年好評をいただいている『健康長寿あれこれ講座』を今年も開催いたしました。保健師の小林澄子先生の引き込まれる健康講話と保健指導員の内藤宣子さんの楽しい脳トレ、アコーディオン演奏での歌唱等を行いました。

<アコーディオン伴奏で
歌も歌いました♪♪>

最終日には参加者の皆さんが、日頃健康の為に心がけていることや気を付けていることを和気あいあいとした雰囲気でお話する座談会も行いました。

参加された皆さんからは「とても楽しかった!」「また参加したい!」などのお声を頂き、とてもよい時間を過ごせたようです。

次回開催の際はお知らせいたしますので、ぜひご参加ご検討ください♡



『体スツキリ体操』講座 **参加者募集中**

【日時】: 5月9日・23日、6月13日・27日(木)【全4回】
午後1:30~2:30(初回のみ) ~2:45

【場所】: 南部地域公民館 講堂(3階)

【講師】: 富田 加代 先生

【参加費】: 無料

【内容】: 肩回りや骨盤のストレッチ、椅子を使った軽運動 他

【対象】: 概ね70歳以上の運動したい方

【持ち物】: 飲み物(水分補給用)、タオル、運動ができる服装

【定員】: 20人(先着順)

【申込み】: 受付中 (受付時間 9:00~16:30) ☎026-245-0273

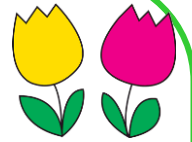
激しい運動ではなく、ひざ腰に優しくゆっくりストレッチをしながら、ボールや椅子、マットをつかって日常でも取り入れられる運動をします。

この春から運動を取り入れてみたい方、体を動かしたい方ぜひご参加お待ちしております！



小山小学校からの

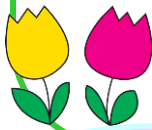
お知らせ



小山小学校から、令和6年度 一学期の主な日程をお知らせします。

- 4月4日(木)入学式・一学期始業式
- 4月11日(木)1年生給食開始
- 4月12日(金)避難訓練
- 4月17日(水)1年生5時間授業開始
- 4月24日(水)授業参観・PTA総会

- 5月2日(木)～10日(金)家庭訪問
- 5月25日(土)運動会
- 6月26日(水)参観日、1年親子給食、PTA講演会
- 7月3日(水)・4日(木)5年自然体験学習
- 7月19日(金)一学期終業式



<小山小学校ホームページ>
<http://www.koyama-school.ed.jp/>

♡ フォトサークル「遊」写真展 ♡

<開催中>

須坂市民ギャラリー臥竜公園にて



市民ギャラリー臥竜公園にて「さくらまつり」に合わせて
フォトサークル「遊」さんの季節の風景写真展を開催中です！
さくらの写真を始め様々な風景写真を展示中です。
どなたでも無料で見ていただくことができますのでこの機会にぜひ
足を運んでみてはいかがでしょうか。

★展示期間:4/1(月)～30(火) 9:00～17:00<土日祝日除く>

<臥竜山公会堂の内観(大広間)>



臥竜山公会堂 施設利用
について

南部地域公民館の横にあります『臥竜山公会堂』は
昭和53年に建設され、臥竜山の中腹にあるため
眼下に須坂市・長野市を一望できる絶景スポットです。
有料施設ではありますが幅広い用途でお使いいただける
施設となっております。個人利用でも可能な施設と
なっていますので、今の時期はお花見や親睦会の場として
もお使いいただけます。少し敷居が高いように思われます
が、どなた様でも利用可能な施設となっておりますので
ぜひご利用ご検討ください！
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。

あとがき

臥竜公園の桜もあつという間に満開になりました。私
にとっては初めての「さくらまつり」で人の多さに
日々圧倒されています。さすがさくら名所100選の
場所ですね！毎日桜を満喫しています♡(竹内)

お問い合わせ、お申込みは
南部地域公民館(☎026-245-0273)へ

地域のイベントやお便りに載せたいことなどあ
りましたら、お気軽にご連絡ください。

♪お待ちしております♪