

# 南部地域公民館だより がりゅう

第195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:9,851人  
世帯数:4,105世帯  
(R6.8.1現在)

須坂市のホームページがリニューアルしております！

こちらから南部地域公民館・臥竜山公会堂のホームページをご覧くださいませ。

「公民館だより」は過去のものも含めカラー版で掲載しております。



8月に入り夏本番ですね。夏休み期間になり、家族で出かけたり帰省したりなど、みなさんそれぞれ楽しいひとときをお過ごしになられると思います。公民館でも子ども学習室や映画会などでお子様が来館されることも多くいつもより賑やかな日々です♪猛暑が続きますので、体調には気を付けて楽しい夏を過ごしましょう！



## 参加者募集中

## ウェービング教室

- 日時: 8月30日(金曜日)
- 時間: 午後1時30分~3時
- 場所: 南部地域公民館 3階講堂
- 内容: ウェービングを使用したストレッチ、マッサージ、筋トレ
- 持ち物: バスタオルまたはヨガマット、飲み物、タオル  
★運動ができる服装でお越しください。
- 定員: 10名(先着順)
- 参加料: 無料
- 講師: 石橋 一実 先生(ウェービング指導者資格あり)
- 申込み: 受付中 ~定員になり次第締切  
南部地域公民館 ☎(026)245-0273 まで  
<平日 9:00~16:30>

ウェービングという道具を使用して、身体を「ほぐし」「伸ばし」「引き締める」と同時にストレッチ、マッサージ、筋トレを行う教室になります。

日々の生活で縮んで硬くなってしまっている筋肉をほぐし、伸ばし、引き締めることで、本来あるべき姿勢に戻す運動です。  
ぜひご参加ください♪

やってみよう!

### ウェービングとは

人間の骨盤・肋骨・足底の様々なアーチをイメージし、開発された「セルフケア&トレーニング器具」です。アーチを活用し、「ほぐし」+「伸ばし」+「引き締め」を同時に行う事ができます。

## 墨坂中学校より 学校支援ボランティア募集!

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・地域の方の特技に学ぶ、登下校の見守りなど、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 HP(<http://www.sumisaka-school.ed.jp>)をご覧くださいか、墨坂中学校(☎026-245-0564 担当:中村文成教頭)までお問い合わせください。

※登録して下さった方は、ボランティア保険に加入いただく予定です(費用は学校で負担します)。

☆報酬はありません。

### 小山小学校からのお知らせ

小山小学校から、令和6年度 二期の  
主な日程をお知らせいたします。

- 8月22日(木) 二期始業式
- 9月 2日(月) 避難訓練
- 9月 6日(金) 参観日、2年食育
- 10月10日(木)11(金) 6年生修学旅行
- 11月20日(水) 音楽会(メセナホール)

- 12月12日(木)~17日(火) 個別懇談会
- 12月25日(水) 二期終業式

小山小学校ホームページ



QRコードを  
読みとって  
みましょう。



### 南部地域公民館より

#### 「子ども学習室」を開設しています

南部地域公民館では、予約の入っていない  
お部屋を小・中学生の学習室として開放して  
います。

夏休み期間中の学習する場所のひとつとし  
てぜひご活用くださいませ。

★利用時間：平日のみ（9:00~16:30）



### Instagram はじめました！

「南部地域公民館」  
と「臥竜山公会堂」  
のInstagram  
をはじめました。  
様々な情報を発信  
していく予定で  
すので、ぜひ皆さん  
フォローして  
くださいね♪



南部地域公民館前の花壇に華やかなオレンジ色のマリーゴールドと黄色のジニアの花 40 株を  
植え、公民館の玄関にはプランターに植えた花を置きました。

この取り組みは、毎年9月のアルツハイマー月間に行われている「オレンジガーデニングプロジェ  
クト」に参加し、認知症啓発のシンボルカラーであるオレンジ色の花を育てたり飾ったりするこ  
とで、認知症について考えるきっかけ作りとして須坂市で行っている事業のひとつです。

認知症について考え、周囲の人と話したり、お花を育てたりすることで、認知症になっても暮ら  
しやすいまちをみんなで創っていきたいという想いで南部  
地域公民館にも鮮やかな花々をたくさん植えました。

この取り組みが認知症について考えるきっかけのひとつに  
なればうれしいです。



認知症になっても暮らしやすいまちを  
みんなで創っていきましょう!

♡あとがき♡

毎日暑い日が続いていますね。

私は今年、梅を漬けた梅シロップ

にはまって梅シロップを炭酸で

割って飲んでます。スッキリ爽や

かで暑い夏におススメですよ♪



★各種お問い合わせ、お申込みは  
南部地域公民館(☎026-245-0273)へ