

# 南部地域公民館だより がりゅう

第196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:9,847人  
世帯数: 4,107世帯  
(R6.9.3現在)



南部地域公民館・  
臥竜山公会堂のホームページは  
こちらからご覧いただけます。



南部地域公民館・ **NEW**  
臥竜山公会堂のInstagramは  
こちらからご覧いただけます。



NANBU\_GARYUZAN.SUZAKA



9月に入り朝晩と涼しさを感じられる日が増えてきましたね。今年台風発生率も高く、勢力も強いので毎日お天気を気にして過ごされる方も多いのではないのでしょうか。まだまだ残暑厳しいと言われていいますので、くれぐれも皆様ご自愛くださいませ。



## 第35回 南部地域

# 文化祭

とき: 2024年11月9日(土)10日(日)  
時間: 未定(詳細決まり次第お知らせします)  
会場: 臥竜山公会堂  
市民ギャラリー臥竜公園

早いもので、今年も秋の「南部地域文化祭」開催の時期が徐々に近づいてまいりました。今年文化祭の内容等につきましては、今後決まり次第順次詳細をお知らせいたします。昨年同様、展示品など皆様にご協力をお願いすることもあるかと思っております。南部地域文化祭がよりよいものになるよう地域の皆様のご協力を宜しくお願いいたします。



## 親子映画会

夏休み企画として8月8日(木)に3階講堂にて「親子映画会」を開催しました。当日は南部児童センターの子どもさんも参加してください、みんなで「盲導犬クイールの一生」「ざんねないきもの事典」を鑑賞しました。ご参加いただいた皆様ありがとうございました！



## 大好評



8月30日(金)3階講堂にて石橋一実先生による「ウェービング教室」を開催しました。満員御礼でお申込みも多く大変好評な教室でした。皆さんの反応もとてもよく、また開催してほしいとの声もあり、次回 10月24日(木)に第2回を開催いたします！

詳細は裏面にて  
ご確認ください。

## ウェービング教室

### 公民館の予約が便利になりました

#### ① 予約可能期間の変更

予約ができる期間を、2か月後の月末に変更しました。

	申請日	予約可能な期間
従来	9月1日	2か月後の同じ日(2か月先まで可) → 11月1日まで
現在		2か月後の月末まで(最大3か月先まで可) → 11月30日まで

※学習目的の  
個人の場合  
10日前～  
利用日

#### ② 一つの利用者IDで複数の施設が使えるようになりました

今までは、利用する公民館ごとに許可申請が必要でしたが、どこかの公民館へ申請をすれば、希望するほかの公民館も利用できるようになりました。

現在複数の利用者IDを使用している方は、一つのIDにまとめることもできます。希望される方はお申し出ください。



### 10月中旬～下旬頃にPTA資源回収を行います

#### 小山小学校よりお知らせ

今年度のPTA資源回収を、昨年度と同様に非接触型の形で実施する予定です。

場所は小山小校庭(臥竜公園側入口付近)です。期間中は校庭にコンテナが設置されますので、ご都合のよいときにお持ちください。

回収するもの(予定) ☆ 新聞紙(4つ折り) ☆ 広告チラシ、雑紙 ☆ 雑誌 ☆ 段ボール ☆ 牛乳パック ☆ アルミ缶

日時等の詳細は、次号にて掲載いたします。  
ご確認ください。



### 参加者 募集中

### ウェーブリング教室

好評につき  
第2弾開催!

8月に開催しました「ウェーブリング教室」を10月も開催いたします。前回キャンセル待ちがでるほどの好評で効果抜群のウェーブリング教室です♪

日時: **10月24日(木曜日)**  
午前10時～11時30分

場所: 南部地域公民館 3階講堂

内容: ウェーブリ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: 15名(先着順)

参加料: 無料

講師: 石橋 一実 氏(ウェーブリング指導者資格あり)

申込み: **9月24日(火)** ～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>

※ウェーブリング、ストレッチマットは貸出可能です!

#### <ウェーブリングとは>

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。

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

