



HPからもご覧いただけます →



今月のお知らせ

フェルトdeお花 教室を開催します

枯れないお花をつくりませんか。
フェルトとグルーガンを使って、可愛いお花を作ります。今回は紫陽花を作ります！



【開催日時】7月22日(月) 13:30~15:30

【参加費】500円

【定員】10名程度(要申込)

【持ち物】15cm定規、小さいハサミ、カッター
※家がない方は持参しなくても可

【場所】仁礼コミュニティセンター 2階 創作室

【講師】上野さん

【申込先】仁礼コミュニティセンター
TEL.026-245-8118

夏休みは仁礼コミュニティで勉強しよう！

夏休みは、仁礼コミュニティセンターで勉強しませんか。計画的に勉強して楽しい夏休みを過ごしましょう！

【対象】須坂市在住の小学生から大学生まで
※小中学生は保護者の許可をお取りください。

【場所】仁礼コミュニティセンター 1階 図書室
※自由研究、ピアノやダンスなどの練習をしたい方は、空いている部屋を利用できます。
空き状況はお問合せください。

【その他】

昼食をとる場合は、図書室をご利用ください。

【利用時間】平日の午前9:00~午後4:30
※休館日：土日祝日と8/13~16

【問合せ先】仁礼コミュニティセンター
TEL.026-245-8118

11ブロック球技大会を開催します

地域の親睦と体力づくりの為、球技大会を開催します。優勝チームは市の球技大会へ出場します！応援よろしくお祈いします。

【開催日時】7月7日(日) 8:30~12:00頃

【会場】塩野ふれあい広場(大字塩野161)

～ 対 戦 表 ～

試合	1 塁ベンチ	3 塁ベンチ	審判
①	亀倉町	VS 塩野町	米子町
②	米子町	VS 塩野町	亀倉町
③	米子町	VS 亀倉町	塩野町

※ソフトバレーボールは、合同チームを編成し市大会へ出場予定のため、予選は行いません。

仁礼コミュニティセンターの SNS 始めました

＼ こんな情報を配信します！ ／

- 講座や映画会などのイベント情報
- くつろぎ荘のお風呂カレンダー など
二次元コードからご登録ください☺

Facebook



Instagram



LINE





先月の行事報告



5/30 (木)

仁礼小学校2年生の皆さんが 施設見学に訪れました

仁礼小学校2年生の元気な皆さんが、仁礼コミュニティセンターとくつろぎ荘の施設見学に来てくれました😊

1階のくつろぎ荘では、利用者の方と一緒に健康体操を体験！東の間の交流を楽しみました。2階のコミュニティセンターでは、「ミセスの筋トレ」に挑戦！きつめの筋トレもみんな一生懸命参加しました。

最後は図書室へ。短い時間でしたが、好きな本や楽器を手にとって思い思いに過ごしてもらいました。

これを機に、夏休みは図書室を利用してくれると嬉しいです！みんな、また来てねー！



6/6、13 (木)

ピラティス&ZUMBAGOLD教室 を開催しました

ピラティスもZUMBAGOLDも椅子に座って行いました。

前半のピラティスは、腹筋の重要性を学び、呼吸とお腹を薄くすることを意識して行うことで、じんわり汗が出てきました。日常生活にも取り入れられる内容でした。

後半のZUMBAGOLDは、ラテンのリズムで先生の動きをマネしながら楽しく体を動かします！楽しい動きの中にも、実は指先の運動や脳トレにもつながっていたりと充実したプログラムで、参加された皆さんは、かっこよく踊られていました。

興味のある方は、「匠整体院」さん (TEL.026-248-9550) へお尋ねください。



本が増えました！ 図書室をご利用ください😊

図書室はどなたでもご利用いただけます。先月、須坂市立図書館から本を増やしました。

【図書室の利用時間】 平日の午前9:00～午後4:30 (休館日：土日祝日、8/13～16)

【貸出し期間】 2週間

【貸出し冊数】 10冊まで

【増えた本】 ※一例

●大谷翔平を追いかけて 柳原直之
大谷選手を10年間追いつけた番記者の魂のノート

●HI, HOW ARE YOU? 綾部祐二
芸人、綾部祐二さんの「人生一度きり」渡米して今を生きるエッセイです。

大きな活字の本

●博士の愛した数式 (全3巻) 小川洋子
第1回本屋大賞受賞、映画化された作品です。

他にも絵本が
たくさんあるよ



児童書

●ライスボールとみそ蔵と 作 横田明子 絵 塚越文雄
須坂市の塩屋醸造さんがモデルとなったお話です。

●おまじないレストラン (怪談レストラン) 怪談レストラン編集委員会 責任編集 松谷みよ子
夏に向けて、ちょっぴり怖い怪談レストランシリーズです。