

豊洲地域公民館だより



【2025-8号】2025年11月1日発行



豊洲地域公民館

☎026-246-3232

Web ならカラーでご覧いただけます。

【豊洲地域の人口】
2025年10月1日現在

世帯数 1,241(-2)

人 口 3,057(-2)

男 性 1,516(±0)

女 性 1,543(-2)

和気あいあいの『ボッチャ体験会』

10月11日(土)、公民分館主催のボッチャ体験会を行いました。

東京パラリンピックのDVDをみた後、ルール説明と分館長のデモンストレーションを行いましたが、ルール説明では色々な場面を想定し熱心な質問が続出。3人1組での対戦では、どこにボールを置いたらいいかチームで考えながら試合をしていました。初対面のチームでも自然と笑顔になる和やかな雰囲気となり、2時間がとても短く感じられる楽しいひとときでした。

ボッチャは、年齢や体力に関係なく誰でも気軽に出来るスポーツです。今回の体験を通して、ボッチャが持つ「人と人をつなぐ力」を実感しました。今後は、この楽しさをより多くの人に知ってもらい、ボッチャの輪を広げていけたらと思います。



とよす文化祭

ご来場をお待ちしています！

11月8日(土) 午後1時～4時 9日(日) 午前9時～12時

公民館利用者の作品はもとより、豊洲小学校児童の作品や地域のお宝も展示します

「ベジチェック」8日 午後1時半～3時半 9日 午前10時～12時

センサーに手をかざすだけで、簡単な、日頃の野菜摂取レベルがわかります

会場：豊洲地域公民館

今月の豊洲サロンは、11月10日(月)と17日(月)になります。

『ウェルカムプレートに挑戦しました』 トールペイント教室

10月4日(土)に開催したトールペイント教室では、ハロウィンのウェルカムプレートを作成しました。講師の丸山先生が描いてくださった下絵にそって、お手本を見ながら真剣に色付けしていました。それぞれ作品の工程の進み具合が違うので、「先生～」と声がかかるたびに、個々に丁寧に教えてくださり、皆さん楽しみながら自分の作品を完成させていました。

皆さん時間内に作品も完成し、お互い自分の作品を見せ合って、とてもいい雰囲気です。講座を終えることが出来ました。今月はハロウィンなので、作成した作品を飾って頂ければと思います。



「さわやか貯筋教室」 開催のお知らせ

市内在住の65歳以上の方を対象

今年度も今月から『さわやか貯筋教室』が始まります。皆さんの参加お待ちしております。

会 場 豊洲地域公民館（2階）

開催日 【原則 金曜日】 12/5、12/12、12/19、1/9、1/16、1/23
2/6、2/13、2/20、2/27、3/6、3/13 午前9時～11時30分

定 員 20名

内 容 ・椅子に座ってできる筋トレやストレッチを紹介します。
・歩く姿勢の確認や有酸素運動(体力に合わせて調整も可能)を行います。
・専門職から健康講話、口腔講話、栄養講話を受けます。
・健康診断の結果や困りごとを保健師や栄養士に相談できます。

参加費 1回200円

※申込み期限は11月14日(金)までです!!



《申し込み先》

須坂市地域包括支援センター ☎ 026-245-4566