# 豊洲地域公民館だより

【2024-9号】2024年12月1日発行



豊洲地域公民館 ☎026-246-3232 【豊洲地域の人口】 2024年 11 月 1 日現在

世帯数 1,267(- 2) 人 口 3,131(-11)

男性 1,556(-7) 女性 1,575(-4)

### 『とよす文化祭』 開催しました!

今年度も展示物のみの開催となりましたが、たくさんの方々に作品を見てもらい無事に終了することが出来ました。作品を出品していただいた地域の皆さま、サークルの皆さま、そして豊洲小学校や児童クラブの皆さま、ご協力いただき本当にありがとうございました。

また、日曜日のみでしたが、保健補導員さんのご協力を得て同時に開催した『ベジチェック』も好評で、多くの皆さまに来ていただきました。本当にありがとうございました。























# 「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 12/6、12/13、12/27、1/10、1/17、1/24 2/7、2/14、2/21、3/7、3/14、3/21 原則金曜日、午前9時~11時30分

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

《申し込み先》

須坂市地域包括支援センター 2026-245-4566

#### 『大人のための漢字教室 Ⅶ』2回目開催!!

11月8日(金)、2回目の『大人のための漢字教室畑~かなと漢字~』を開催しました。1回目の内容はひらがな、今回はカタカナと内容を分けているので、分かりやすくて参加された皆さんは興味深く聞いていらっしゃいました。

今月の3回目で最後になりますが、1回完結の講座ですので、興味のある方は参加してみませんか。まだ受講人員に少しだけの空きがございます。豊洲地域公民館までお問合せください。

\*開催予定 12月13日 午後1時30分~3時 お問合せ先 豊洲地域公民館 ☎(026)246-3232





#### スマホ・タブレット講座

日程が決定しました。詳細は、次号でお知らせします!

日 時:2月18日(火)、19日(水)、20日(木)、21日(金)、25日(火)

午前10時~12時

場 所: 豊洲地域公民館 2F 集会室

