

# 南部地域公民館だより がりゅう

第212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:9,770人  
世帯数:4,181世帯  
(R8.6.1現在)



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。  
「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。



7月に入り暑い日が続いています。梅雨時季ということもあり、ジメジメした暑さは体にこたえますね。  
南部地域公民館及び臥竜山公会堂の紫陽花は今年も様々な色の花がたくさん咲きとても涼やかです。  
南部地域公民館は植物の移り変わりで季節を感じられるとても素敵な場所です。



## 球 技 大 会

### 第55回第4ブロック球技大会

5月31日(日)開催



5/31(日)に『第55回第4ブロック球技大会』  
が開催されました。試合結果は右記の通りです。

各町の皆さんが一丸となって声を掛け合い楽し  
く競技をされていました。

準備して下さった役員の皆様、競技に参加い  
ただいた皆様、朝早くから最後の片付けまで本当  
にありがとうございました。



ソフトボール



優勝

小山町



準優勝

南原町

優勝された小山町は、7/26(日)開催予  
定の須坂市の大会に出場されます。ご健  
闘をお祈りします！

ソフトバレーボールは、参加チームの減  
少からブロック球技大会は開催できませ  
んでした。なお、参加を希望される町は  
須坂市の大会に出場できます。



#### さわやか貯筋教室

参加者募集

とき

9月~11月(原則金曜日 12回)

午前9時30分~11時30分

ところ

南部地域公民館 講堂(3階)

参加費

1回200円

持ち物

飲み物(水分補給用)

対象

市内在住の65歳以上の方

定員

20名

申込期間

8/3(月)~8/14(金)

<日程>原則金曜日

9月4・11・18・25日

10月2・9・16・23日

11月6・13・20・27日



・椅子に座ってできる筋トレやストレッチ  
・歩く姿勢の確認、有酸素運動  
・健康診断の結果の困りごとを保健師や  
栄養士に相談もできますよ♪

<申し込み・問い合わせ先>

須坂市地域包括センター

TEL:026-245-4566 まで

