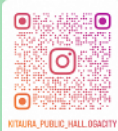


No.329  
令和8年  
6月1日

発行：北浦コミセン



北浦コミュニティセンターだより

# 一の 二の 三の 日 湯

☎ 0 1 8 5 - 3 3 - 2 1 1 2

大切にしよう故郷の宝

## 6月の行事予定

- 2(火) 市外移動研修
- 3・17(水) 野村地区セルフケア講座
- 9(火) 健康マーシャン交流会
- 12(金) スマホ教室
- 15(月) こころの健康づくり教室
- 16(火) 花いっぱい運動
- 24(水) 健康長寿体操教室



6月2日(火) 市外移動研修へ申込の方は、当日北浦コミセンに8時50分集合です!! お間違いのないようご参加ください!!

※文化財保護の為、靴下の着用をお願い致します。

## 【花いっぱい運動を行います※6月16日(火) 午前9時から】



北浦コミセンで花苗の移植を行います。

参加者全員にお茶を、ご希望の方へ花苗をプレゼント!!

地域の美化活動を行い、参加者交流を図りましょう♪

たくさんのご参加をお待ちしております!!

### PICK UP 主催講座

どなたでも  
参加可能です♪♪♪



## こころの健康づくり教室・お茶っこサロン

### ～発声エクササイズ～



日にち:6月15日(月)

時間:午前9時半～正午まで

場所:北浦コミセン トレーニング室

内容:メンタルヘルスサポーターによる講話を聞いた後、健康増進に役立つ

発声の基本を学び、皆でピアノ伴奏に合わせて童謡などを歌います。

※動きやすい服装でお越しください。



楽しく歌って学んで  
健康増進♪  
参加無料です!!



### 講師 ♪ 中西麻理子氏

能代市でピアノ教室主宰。ピアノ、声楽、コーラス指導の他、演奏会を主催。

女声ユニット「ザ・カラズ」の演奏活動も精力的に行っています。



## 健康長寿体操教室

日にち★6月24日(水)

時間★午前9時半～11時まで

場所★北浦コミセン トレーニング室

持ち物★手ぬぐい・上履き・動きやすい服装



体調不良が当たり前なんて人生もつたいない! 厚生労働省認定整体師の夏井敬子さんを講師にセルフマッサージを行います!! 皆様のご参加をお待ちしております♪

## 健康マージャン交流会

日にち 6月9日(火)  
時間 午後1時半～4時頃まで  
場所 北浦コミセントレーニング室  
持ち物 飲み物  
定員 8名+見学可



未経験者も大歓迎です!!

初めてさんも、ベテランさんも、楽しく脳トレ!

## スマホ教室

日にち 6月12日(金)  
時間 午前10時～11時半  
場所 北浦コミセントレーニング室  
定員 10名



内容 カメラ機能の使い方  
きれいな写真の撮り方

お申込みは北浦公民館までご連絡下さい。

## ♥ 母の日コンサートを開催しました ♥

5月10日(日)北浦コミセンを会場に「母の日コンサート」を開催しました。ピアノ教室主宰の佐藤志保先生の伴奏で、職員による歌のプレゼントとしてソプラノ独唱を行った後、北浦フラサークルの皆さんと講師の生徒の皆さんによるフラダンスでオープニングを飾りました。そして今年も北浦相川出身で、全国で音楽活動をしているROCOさんがギター弾き語りを披露してくださり、地区内外、県外からも沢山の方が参加してくださいました。

出演者の皆様、ご来場の皆様ありがとうございました!!



## 赤十字・青い羽根募金のお礼

各地区婦人会、町内会長・役員の方々のご協力のもと、募金活動が行われました。地域の皆様のご協力をありがとうございました!!

## 北浦地区社協主催 からだスッキリ体操 in 北浦 開催のお知らせ

日時◆6月18日(木)午前10時～11時まで

場所◆北浦コミセン 体育館

参加費◆300円

持ち物◆運動靴、動きやすい服装、飲み物、タオル

内容◆健康運動指導士の嵯峨昌樹先生の指導のもと、座って出来る運動や脳トレを行います。当日参加可能です!!



図書コーナーの本を貸し出ししています!!

本の入替えを行いました。市図書館からご希望の本の取り寄せも可能です。詳細は職員までお声掛けください。