

No.330
令和8年
7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

7月の行事予定



- 1・15(水) 野村公民館出張講座
- 8・29(水) 健康長寿くらぶ・体操
- 8(水) 生きがいと健康づくり講座
- 14(火) 健康マージャン交流会
- 17(金) スマホ教室
- 21(火) こころの健康づくり教室
- 6(月)・22(水) マイナンバー出張受付 (11時から)

共催イベント

花いっぱい運動を実施しました

今年も北浦地区市民憲章の事業として行われ、北浦コミセンの敷地内とプランターに花苗の移植を行いました。色とりどりのマリーゴールドやベコニアが元気に咲いています。お近くにお越しの際はぜひご覧下さい。参加してくださった皆様、ありがとうございました！！



北浦保育園の皆さんも参加してくれました

出張公民館イベント

野村公民館で「セルフケア講座」を開催しています



R8年度一般介護予防事業介護予防普及啓発事業として、6月から11月まで毎月2回、開催しています。初回のこの日は、体力測定やタブレットを使った脳トレを行いました。地域包括センターの職員と作業療法士から、本格的に介護予防を学べる内容で、今後も楽しみです♪学んだ内容を主催講座にも活かして行きたいと思っておりますので、今後もイベント等への皆様のご参加をお待ちしております！

主催講座

参加無料！お申し込み・お問い合わせは ☎ 33-2112まで

健康マージャン交流会

日にち◆7月14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◆12名+見学可

お気軽にお越し下さい！

健康長寿体操教室

日にち◆7月29日(水)

時 間◆午前9時半～11時

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

健康運動指導士の原田先生をお招きして運動を行います♪



こころの健康づくり教室

& お茶っこサロン

保健師を講師にお招きし「熱中症と運動」について学びます♪お茶っこを飲みながら楽しくおしゃべりしませんか？

日にち◆7月21日(火)

時 間◆午前9時半～正午

場 所◆北浦コミセン

トレーニング室

からだスッキリ 体操in北浦

北浦地区社会福祉協議会主催

日にち◆7月23日(木)

参加料◆1人300円

時 間◆午前10時～午前11時

場 所◆北浦コミセン トレーニング室

持ち物◆上履き・動きやすい服装



スマホ 教室

お申込みは
北浦コミセン
まで！

日にち◆7月17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

内 容◆インターネットで
気になる情報を調べてみよう

市民と市議会議員が自由に情報及び意見を交わす場として、議会報告会を開催いたします。
多くの皆様のご参加をお待ちしております。

8月8日(土) 午後1時半～ 北浦コミセン トレーニング室
問合せ：男鹿市議会事務局 (☎ 24-9150)



イベント

イキイキ！楽しく！健康に！お気軽にご参加ください！
生きがいと健康づくり講座



7月8日(水)
10時から

【申込締切】開催日の1週間前まで 【対象者】60歳以上の方

●開催日：7月8日(水) ●場所：北浦コミュニティセンター ●時間・内容：10：00～10：50 講師による運動教室、11：00～12：00 eスポーツ「ゲームで楽しく運動しよう」【持ち物】飲み物、タオル、上履き、動きやすい服装【申込み・問い合わせ】地域包括支援センター担当：宇佐美 TEL:24-3322

お知らせ

健康ポイントの集め方(QRコード)が変わりました

※ポイントを貯めて応募すると抽選でデジタルギフトが当たります。

①は館内にQRコードを掲示、②と③については職員にお声かけください。

①来館ポイント 3P・・・コミセンへ来館した方に付与

②利用ポイント 10P・・・施設を利用した方へ付与(会議、サークル、運動で利用など)

③イベント・ボランティアポイント 30P

・・・市、公民館主催イベント、ボランティア等に参加した方に付与

**男鹿市
健康アプリ**

講座
報告

R8年度市外移動研修 ～能代市子ども館・金勇～ へ行ってきました

能代市子ども館で実際に使われたロケット等を見学、プラネタリウムを鑑賞した後、金勇の大広間で昼食、特色ある建物を見学しました。ここ数年は遠出していましたが、今年は近場で時間に余裕を持って研修出来ました。

来年度の研修旅行もお楽しみに！

ご参加をお待ちしております。



発声エクササイズで歌って健康に！

6月のこころの健康づくり教室は、中西麻理子氏を講師にお招きして開催しました。近藤先生の健康講話の後、中西先生から発声の基本を学び、声を出し易くするストレッチと発声練習をしてから、ピアノの生伴奏で皆で歌いました。本格的な指導に、歌が大好きな参加者一同は「楽しかった！」といつも以上に笑顔が輝いていました！好評につき、また機会を設けたいと思います♪お楽しみに！



ひなんさんぽの会を開催しました

跡見学園女子大学の鍵屋教授と一緒に自宅から避難所まで危険箇所を確認しながら散歩しました。自分は大丈夫と思わず、逃げ遅れの無いように日頃から防災意識を高めましょう！(市社協主催：参加42名)



サークル活動のお知らせ お問合せは公民館まで！

♪クラフト・花手毬 第2第4月曜日10時～15時

♪ミニテニス 毎週水・金曜日13時半～16時

♪北浦フラサークル 月2回10時～11時

♪卓球 毎週月曜日9時～12時(夏期お休み)

♪リフォーム 第1・第3火曜日10時～15時

♪太極拳 月2回木曜日13時半～15時半



図書コーナーの本を

貸し出ししています！！

6月に本の入れ替えを行いました！！

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かけください。

