

No.332
令和8年
9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

9月の行事予定

- 2・16(水) 野村公民館出張講座
- 6(日) 体協 レクリエーション大会
- 8(火) 健康マージャン交流会
- 10(木) 手話カフェ・からだスッキリ体操
- 11(金) スマホ教室
- 9・16日(水) 健康長寿体操くらぶ・教室
- 17(木) 北浦本町敬老会

文化祭の開催について

11月7日【土】・8日【日】開催

北浦地区文化祭への出展者募集について

今年度の「北浦地区文化祭」は11月7日【土】8日【日】に開催する事となりました。つきましては、地域の皆様の展示作品及びフリーマーケット出店者を募集します。日頃から個人やサークル団体等で作成した成果を展示したり、手作り作品や古着、食器等をフリーマーケットに出展してみませんか？参加をご希望の方は、北浦コミセンに用意している申込用紙、またはお電話にてお申し込みください！！詳細についてはコミセンまでお問い合わせください。また、開催時間、イベント内容等については次月号でお知らせ予定です。たくさんの皆様のご参加をお待ちしております！！

参加申込、お問い合わせ先→北浦公民館 ☎ 0 1 8 5 - 3 3 - 2 1 1 2

主催講座のお知らせ

皆で歌おう！フルート&ピアノコンサート 開催

メンタルヘルスサポーターによる講話を聞いた後、お茶っこタイムを挟み、秋田市を中心に活躍されているフルートデュオ『ユリノキ』とピアニスト佐藤舞さんをお招きしてコンサートを開催します。最後に参加者全員で童謡などを歌います。素敵な音色とこころの健康づくりに役立つ講話をお楽しみ下さい！

日にち♪10月15日【木】

時 間♪午前9時開場、9時半開演～正午まで

場 所♪北浦コミセン 体育館

持ち物♪上履き、飲み物

問合せ♪北浦公民館 (☎ 3 3 - 2 1 1 2)



入場無料！！
お茶っこタイム
もあるよ！

～ハタハタブリコライン命名記念～

菅江真澄と行く白神八峰研修の旅



日 時：10月1日【木】午前9時～午後4時まで

参加費：昼食代1,500円(ハタハタ館)

定 員：20名(9月14日【月】締め切り)

持 ち 物：飲み物、歩きやすい服装と靴、タオル

集合場所：北浦コミセン1階ホール 8時50分集合

問 合 せ：北浦公民館 ☎ 3 3 - 2 1 1 2

参加費を添えてお申込下さい。キャンセルの場合、昼食代の返金は出来ません。

参加者募集！

～バスで巡る歴史探訪～

山本次夫氏を講師に迎え、ハタハタブリコライン沿いの名所を講師の解説を聞きながら見学し、郷土への理解を深め、参加者の交流を図ります。

地区社協主催共催事業

地区社協主催「スッキリ体操 in 北浦」のお知らせ

日 時：9月10日(木) 10～11時

場 所：北浦コミセン 体育館

持ち物：上履き、動きやすい服装、1人300円

男鹿地域リハビリテーションの健康運動指導士、嵯峨昌樹さんを講師にイスに座った体操等行います！！

皆様のご参加をお待ちしております！！

手話カフェ

日にち◆9月10日【木】

10月8日【木】

11月5日【木】

時 間◆午前10時～11時半

場 所◆北浦コミセントレーニング室



健康マージャン交流会

日にち◆9月8日【火】

時 間◆午後1時半～4時まで

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



スマホ教室

日にち◆9月11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◆生成AIを使ってみよう。

お申し込みは北浦コミセンまでどうぞ！



健康長寿体操教室

日にち◆9月16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

ボールゲームで身体を動かす予定です！！



北浦体育協会主催行事

令和8年度 北浦地区レクリエーション大会を開催します

日 時：9月6日（日） 午前10時～正午まで

場 所：北浦コミセン 体育館

持ち物：上履き、飲み物

内 容：ニュースポーツを数種類行います

参加費：無料！！（当日参加可能です）

※ 大会終了後、反省会に参加する
方のみ参加費をいただく予定です。
※ 参加者全員に参加賞を差し上げま
す！優勝チームには賞品があるかも？

地区社協 主催行事

北浦地区高齢者 ひとりぐらしのつどい開催について

日にち：令和8年10月6日【火】

時 間：11時～14時半（受付は10時半から）

場 所：北浦コミセン 体育館

対象者：北浦地区ひとり暮らし高齢者（事前にお申込みしている方のみ参加可能です）



お問合せは北浦コミセン
までご連絡下さい

集団検診のお知らせ

北浦地区集団健診のお知らせ

受診決定書（はがき）で受診日と会場をご確認ください。事前にお申込した方のみ対象です。

9月1日（火） 安全寺公民館（受付：午前6時～6時半）

9月2日（水） 入道崎公民館（受付：午前6時～6時45分）

北浦コミセン（受付：午前8時30分～9時15分）



主催講座 開催報告

セルフケア講座「歌って健康講座」の様子



今年度野村公民館で毎月2回行っている出張講座「セルフケア講座」。8月19日（水）は公民館職員が講師を担当し「歌って健康講座」を開催しました。正しい発声を学び、楽しく歌って嚥下機能を鍛え、脳の活性化を図ると言うもの。歌う為に必要な筋肉を動かすストレッチを行った後、正しい姿勢を保ちながら皆で13曲を歌い切りました！基本を学んだ皆さんはだんだんと声の響きが良くなり、最後は素晴らしい歌声を響かせていました！日頃からセルフケアとして無理の無い発声で歌ってみてくださいね！次回は9月2日（水）9時半～11時半の開催です。