



## ラジオ体操はじめました!

渋川市では市民や職員の健康増進を目指してラジオ体操普及事業を実施しています。豊秋公民館でも平日の始業前8時25分からラジオ体操を行っています。ぜひ公民館に来て一緒にラジオ体操をしませんか?



ラジオ体操  
始めるよ♪

## 【公民館の利用について】

7月5日から県の警戒度が「2」に下がりましたので公民館の利用は次のとおりとなっています。

- ① 公民館貸館・公民館学級講座はすべて再開しています。
- ② 図書室・児童室の利用・・・図書の貸出・返却は通常どおり  
(利用は1時間以内。学習等で利用の場合は3時間以内)
- ④ 館内での飲食は禁止(体調管理のための水分補給は可)

※R3. 7. 26現在のもので警戒度や適用期間は変更になる場合があります。

## 大雨災害から身を守るために

- ① 地域の災害リスクを知る
- ② 正しい情報を収集する
- ③ 命を守る行動をとる

洪水ハザードマップを知っていますか? 自宅に何のリスクがあるかももう一度確認を!

H31年3月毎月配布



## 定期利用団体の紹介



【ソフトヨガ あすなるの会】  
活動日時 毎週火曜日、午後7時～9時

ヨガの上達というよりも、いくつになってもしなやかに動ける体づくりを目指して活動しています。興味のある方はいつでも見学に来てください。



**地域のみなさんの活動を紹介します**  
～健康な体づくり(本石原)～  
新型コロナウイルスの警戒度が「2」に下がり、福寿友交会のみなさんの健康な体づくりの活動が再開しました。  
本石原では、一か月に2回、本石原広場に集まり、外でのラジオ体操、懐かしい「365歩のマーチ」に合わせて、藤棚の周りをウォーキング、そして、8年間続いている「ぐんぐん体操」を行っています。新しくできた本石原ひろばの花壇には、みなさんが手入れをしているマリーゴールドが咲き誇っています。また、本石原福寿友交会のみなさんが、一か月に1回、石原跨線橋下の地下道の清掃をしてくださっているそうです。

## 命を守る行動と備え

7月には、3か月ぶりに福寿大学を実施することができました。講話のテーマは交通安全。また、本号では、「ハザードマップ」のこともお伝えしました。「ハザード」とは「危険」のこと。交通事故や災害から自分の命や大切な人の命を守る行動ができるよう、日頃から備えておくことが大切だと思います。

豊秋公民館地区人口 令和3年6月末時点 (前月比)

▶ 総人口 8,469人(+6) 男 4,132人(+5) 女 4,337人(+1) 世帯数 3,683 (+18)

# おしらせ と 地域だより

★①～⑤公民館講座の申し込みは豊秋公民館電話か窓口へ ☎ 22-0312

**受付期間: 8月5日(木)～8月23日(月)まで**

※受付時間は午前8時30分～午後5時まで(土・日・祝日を除く)

定員を超えた場合、×切日の翌日が抽選です。必ず確認の連絡をしてください。

新型コロナウイルス感染症の感染拡大状況などにより中止する場合があります。

## ①花のある暮らし 秋の寄せ植え

秋を楽しむ和の寄せ植えづくり

とき **9月9日(木)**  
午後1時30分～3時

ところ 豊秋公民館 講堂

講師 荒牧真理さん

定員 成人16人

材料費 1,500円

荒牧先生による  
作品イメージ



## ②週末の夕べ。お月見コンサート

中秋の名月(9/21)間近の週末、渋川市民吹奏楽団の皆さんによる素敵な音楽でひとときを!

とき **9月18日(土)**  
午後5時～6時

ところ 豊秋公民館 講堂



〈曲目〉(予定)  
夕日メドレー、人生のメリーゴーランド、  
鬼滅の刃メドレー、美女と野獣 ほか

参加費無料♪

定員40人

子どもも大人も  
どなたでも!

追加募集! 各5人

**わくわく学び塾**

④、⑤いずれも

講師: 高野夏美さん

ところ: 豊秋公民館講堂

参加費: 1,000円

持ち物: 運動用シューズ、  
ヨガマット又はバスタオル、  
汗ふきタオル、飲み物

**④からだを整える～  
肩のコンディショニング**

9/3・10・17

全3回。すべて金曜日  
午後1時30分～3時

内容: 楽に動かせる体づくり。  
まず肩周りを中心に。

**⑤土曜フィットネス**

9/4・11・18・25

全4回。すべて土曜日  
午前9時30分～11時

内容: エアロビック・トレ  
ーニング・ストレッチで  
楽しく体カアップ!

## ③豊秋地区を歩こう!

とき **9月6日(月)**  
午前9時30分 豊秋公民館集合  
※2時間程度歩きます

行程 今回は行幸田方面その1です。

空沢遺跡、中筋遺跡、甲波宿彌神社、虚空蔵様、  
二十三夜塔 ほか予定

※空沢遺跡と中筋遺跡では文化財保護課職員の説明あり 写真は前回(7月)の様子

新たに参加したい方もぜひどうぞ!一緒に歩いてみませんか?



無理なく楽しくふるさと再発見!



## ころころタイム

(おはなしの会)

8/2(月)、23(月)

いずれも午前10時～11時

対象 0歳～未就学児とその保護者

※直接会場へ!(豊秋公民館図書室)



・おもちゃの病院  
・子育てサロンとよあき



**8月はお休みです。**

## 8月の福寿大学

とき **8月18日(水)**

①午後1時30分～2時30分

②午後3時00分～4時00分

ところ 豊秋公民館 講堂

内容「すっきり!快眠のコツ」

群馬ヤクルト販売株式会社



①班 行幸田(第一・第二) 中村(第一・第二)  
会場当番は行幸田第二のみなさん  
(午後1時15分～準備開始)

②班 石原西・本石原・石原田中  
片付当番は本石原のみなさん

～8月の各種教室～

申し込みは必要ありません。  
直接会場へ(豊秋公民館講堂)

・**元気復活**  
**お達者教室** 8/3、10、17、24  
すべて火曜日 午前10:00～11:30

・**シニア筋力ぐんぐん教室** 8/5(木) 午前9:30～11:00

※健康いきいき教室は10月までお休みの予定です。