

フレイル(虚弱)を予防するためには・・・

運動や活動する機会が減り、家で過ごす時間が長くなると、気がつかないうちにフレイルが進んでいるかもしれません。フレイルを予防する生活を心がけましょう。



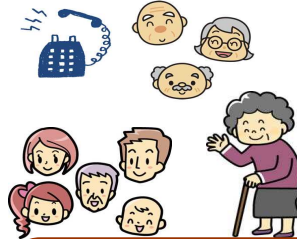
できるだけ
体を動かしましょう!

家の掃除や庭仕事などで手足を動かしましょう。普段から散歩や体操など、体を動かしましょう。規則正しい生活を意識しましょう。



バランスのとれた食事を
しましょう!

1日3食、肉や魚などのたんぱく質や野菜など栄養バランスを考え、しっかりかんで食べましょう。歯磨きも忘れずに。



家族や友人との
支え合いが大切です!

人とつながることで心が元気になります。家族や友人などと電話やメール・手紙などで意識して交流しましょう。

コロナウイルス拡散防止のため、中止とさせていただきます。

10月学級は中止です。

渋川東部寿大学の予定



10月22日水は定期清掃のため、公民館の利用はできません。よろしくお願いします。

お知らせ



10月各自治会の予定

新型コロナウイルス感染症拡大の状況によっては、中止させていただく場合もありますのでご了承ください。

大崎自治会 生涯学習推進員 中澤和久
下校児童安全パトロール、いきいきサロン

下郷自治会 生涯学習推進員 川島 哲
24日 資源ゴミ回収 7:30～

東町自治会 生涯学習推進員 大竹 明
3日 側溝清掃
16日 資源ゴミ回収
安全安心パトロール

新町自治会 生涯学習推進員 吉田久雄
3日 資源ゴミ回収、公会堂・せせらぎ公園清掃
本部役員会
10日 秋季河川清掃 8:00～
31日 本部役員会 17:00～

下之町自治会 生涯学習推進員 一場喜則
3日 資源ゴミ回収



長塚町自治会 生涯学習推進員 佐藤陽一
理事会
消防団秋季点検

寄居町自治会 生涯学習推進員 関 朝光
10日 河川道路側溝清掃
24日 資源ゴミ回収
第1・3火曜日 安全安心パトロール

坂下町自治会 生涯学習推進員 須田秀樹
1・8・15日 安全安心パトロール (15時～)
5・12・19日 青色防犯パトロール (15時～)

並木町自治会 生涯学習推進員 金子崇巳
安全安心パトロール
3日 並木町公園・児童公園清掃
ごみ持ち出しキャンペーン

辰巳町自治会 生涯学習推進員 福田一男
15日 辰巳稻荷秋の大祭
18日 河川清掃と町内清掃
ゴミ出し指導キャンペーン
※毎月16日防犯パトロール



しぶかわとうぶ

10/1号 公民館だより



大崎・下郷・東町・新町
下ノ町・長塚町・寄居町
坂下町・並木町・辰巳町

参加者募集

★申込み 渋川東部公民館 電話22-4321か窓口へ

【受付時間】午前9時～午後5時まで（土日・祝日は除く）

講座案内

・先着順の講座・・・定員に達し次第締め切ります。
（持ち物や参加費納入方法など詳しくは受講者にお知らせします。）



コロナウイルス感染症拡大の状況によっては、中止又は延期にさせていただく場合もありますのでご了承ください。

— 冬に向けて —

秋の寄せ植え教室

クリスマス～お正月と楽しめるよう、寒さに強い苗で寄せ植えを楽しみます。

とき 10月26日(火)

午後1時30分～3時30分

ところ 中央公民館 3階 創作室



講師 荒牧 真理 さん

定員 12人 (申込先着順)

参加費 1,500円 (材料費)

持ち物 持ち帰り用の袋



植木鉢の大きさ(約・高さ16cm・横24cm)

受付開始 午前9時～

10月7日(木)～定員になり次第終了(最終10/15まで)

上記以外 10月講座開催カレンダー

募集は終了しています。

5日(火)午前9:20～渋川を歩こう! (中止)

21日(木)午前10:00～万葉集連続講座 ②

21日(木)午後1:30～寿大学 (中止) (表面参照)



渋川を知ろう! ①

「榛名火山噴火により被災した古墳時代の渋川」

— 発掘調査でわかった古墳時代の遺跡の話 —

講師：市文化財保護課職員

とき 10月28日(木)

午後1時30分～3時

ところ 中央公民館 2階 講義室

定員 20人 (申込先着順)

対象 どなたでも

参加費 無料

持ち物 筆記用具



受付開始 午前9時～

10月7日(木)～定員になり次第終了



子育てサロン あじさい



*詳細はしぶかわ子育て応援ナビをご覧ください。

(東部地区民生委員児童委員協議会)



利用時間

開館日の午前8時30分～午後5時



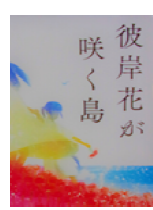
・パンとろぼろ
柴田ケイコ／著



・月下のサクラ
柚木 裕子／著



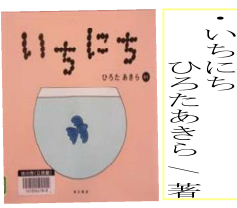
・JR高田馬場駅戸山口
柳 美里／著



・彼岸花が咲く島
李 琴峰／著



・黒牟城
米澤 穂信／著



・いちにち
ひろたあきら／著



・出紋と花かんざし
佐伯 泰英／著



・愛に始まり愛に終わる
瀬戸内寂聴／著



・琥珀の夏
辻村 深月／著



・星落ちて、なお
澤田 瞳子／著

図書コーナー

新着本のお知らせ

