

北橋公民館だより

令和7年1月1日

第190号

編集・発行 北橋公民館（渋川市北橋町真壁2354）
TEL（52）2300 <https://www.city.shibukawa.lg.jp>



北橋公民館

検索

マッチョ理学療法士が教える

初めての方も2回目の方もOK

ロコモ体操教室 2



ロコモとは、2007年に日本整形外科学会で提唱された、運動器（腰やひざ、脚などの骨・筋肉・関節・靭帯・腱・神経など）の衰えや障害により移動機能が低下した状態のことです。

要支援・要介護になる原因のトップは、その「運動器の衰え」による転倒で生じる怪我や故障です。

この先も自分の脚で歩けるよう、ロコモ体操で運動器の衰えや、転倒を防止する筋肉をつけましょう。

また、ロコモ体操はロコモだけではなく、メタボや認知症の予防にも効果があることが報告されています。



日時：1月19日(日) 10:00~11:30

会場：北橋公民館 展示ホール

参加料：無料

申込：1月8日(水)~1月17日(金)

定員：15名

講師：大和田 勇哉さん(理学療法士)

体操は比較的高齢の方向けですが、しっかりと足腰を鍛えます。身体の悪い方も、自分のできる範囲から大丈夫です。

令和6年度かがやき大学が終了しました

11月20日に令和6年度かがやき大学修了式を行い、今年度は3名の方が皆勤賞を受賞しました。令和7年度も5月に開校予定です。楽しく、ためになる講座を企画しますので、皆さんお気軽にご参加ください。



今月の館内整理日は 30 日です。

あけましておめでとうございます

旧年中は大変お世話になりました。
本年もよろしくお願いいたします。



臨時休館のお知らせ

令和7年1月27日~1月31日

上記の期間、電気工事のため、公民館・図書館共に休館いたします。

学習スペースや窓口もご利用になれませんのでご注意ください。

ご不便をおかけしますが、ご理解、ご協力をお願いいたします。

成人学級 ロコモ体操教室2 申込書

申込期間：1/8(水)~1/17(金)

名前（ふりがな）	電話番号	
住所	年齢・生年月日	事務局記入欄
	年 月 日 歳	受付日： No. 参 <input type="checkbox"/>



北橘図書館だより

令和7年1月1日

第128号

北橘町真壁2354

TEL 52-2300

新刊のお知らせ



一般書

共犯の畔
真保 裕一

ハートレス・ケア
小原 瑞樹

子どもを否定しない習慣
林 健太郎

こびと固有種大図鑑
東日本編 なばたとしたか

児童書



たい焼き総選挙
新井 けいこ

たべものれっしゃ ラーメンこう
長谷川 あかり

*他にも新作あります

- ◆親の家が空き家になりました
- ◆ここは今日も旅をする
- ◆盲導犬と地球を歩く

葉山 由季/著
五木 寛之/著
内田 素子/著

- ◆超ビジュアル！日本の城大事典
- ◆アニマルバスといちごむら
- ◆怪活倶楽部



あさの ますみ/著
永良 サチ/著

今月のおすすめ

『裁判員 17 人の声』

牧野 茂 他/編著

2024年5月で15年を迎えた裁判員制度。
ある日突然、裁判員に選ばれた17人の市民へのインタビューが載っています。
なかなか聞こえてこない裁判員の本音とは…。

今月のおすすめ

『日本の神さまと神社』



「日本の神さまと神社」編集室/著

1月は、初もうでなど神社を身近に感じる人が多い月です。
ところどころにエピソードやコラムがあり、神さまや神社について楽しみながら学べます。
小学生が対象ですが、大人の方もぜひ読んでみてください。

1月の展示

【ミニ展示コーナー】

“おいしい本見つけた！”

タイトルに食べ物が入ってる本を集めてみました。

【おすすめ本コーナー】

“その体調不良、もしかして「冬バテ」??”

胃にやさしい料理の本やストレッチなど軽い運動の本を展示しています



休館のお知らせ

館内の電気工事のため、1月28日(火)～31日(金)の4日間を休館します。

休館中の本の返却は2階入り口前の返却BOXまでお願いします。(DVDは2月1日以降館内カウンターにて返却ください)

ご不便をおかけしますが、ご協力お願いいたします。



今年も、皆様のご来館を職員一同、心よりお待ちしております