

いかほ公民館通信

発行・編集／渋川市伊香保公民館

電話72-5777 FAX72-5766

伊香保地区人口(1月末現在)

男性：1,147人

女性：1,285人

合計：2,432人



聖天宮などを見学しました



2月14日(金)に成人学級「五千頭の龍が昇る聖天宮」と「川越歴史的建造物」の見学を開催しました。

まず、台湾系道教の聖天宮を見学しました。豪華絢爛で異国情緒のあるお宮等をガイドの解説を聞きながら回りました。

次に、江戸の情緒を今に残す小江戸川越を散策。時の鐘など歴史的建造物や文化財を自由に見学しました。

天候にも恵まれ、充実した館外学習でした。



参加者募集

〈成人学級〉

笑いヨガ 〔健康体操〕



おもしろいことに頼ることなく笑うことと、ヨガの呼吸法を組み合わせた健康体操です。

自ら積極的に笑うことで、自分で自分の健康を作りましょう！

開催日時：令和7年3月17日(月)
午前10時から午前11時30分まで

開催場所：世代間交流館

講師：七五三木 安英 先生

対象：伊香保地区在住・在勤等の成人の方

定員：20名程度

参加費：無料

持ち物：飲み物、タオル、動きやすい服装

申込期間：令和7年3月5日(水)～13日(木)

申込方法：伊香保公民館へ電話又は窓口で申込。

電話…72-5777

※ 土・日・祝日を除く。午前8時30分から午後5時まで

〈世代間交流事業〉

の山道

館長と伊香保を歩こう!!

早春の伊香保の山をゆっくり歩きませんか!

開催日時：令和7年3月22日(土)
午前9時から正午まで(予定)

集合場所：伊香保公民館

コース：伊香保公民館→伊香保神社→ときめきデッキ(休憩 眺望を楽しむ)→憩の森→伊香保公民館(約7km)

※ 憩の森から伊香保公民館まで公用車での移動可

対象：どなたでも

定員：10名程度

参加費：無料

持ち物：飲み物、雨具、タオル、防寒着、山を歩ける靴

申込期間：令和7年3月7日(金)～14日(金)

申込方法：伊香保公民館へ電話又は窓口で申込。

電話…72-5777

※ 土・日・祝日を除く。午前8時30分から午後5時まで

その他：荒天時や登山道の状況が悪い場合は中止になります



みんなの相談室

申込みは不要です。
気軽にお越しください!

日時 3月11日(火)
午前10時～11時

場所 世代間交流館

問合せ 金島伊香保地域包括センター
(電話24-8366)



春の訪れを感じる季節となりましたがいかがお過ごしでしょうか。

3月のみんなの相談室では「睡眠」をテーマにお話しします。睡眠には脳や身体の疲労回復などの効果がありますが、長時間寝すぎても生活リズムの乱れや記憶力の低下などを招いてしまいます。良質な睡眠のために出来ることなどを皆さんとお話したいと思いますのでお問い合わせの上ご参加をお待ちしています。

シニア筋力ぐんぐん教室

日時：3月10日(月)
午前10時00分～午前11時30分

場所：世代間交流館

持ち物：飲み物・室内用運動靴・動きやすい服装

問合せ：介護保険課(電話22-2116)



3月の行事予定

17日(月) 成人学級「笑いヨガ」

22日(土) 世代間交流事業

「館長と伊香保の山道を歩こう!!」



図書室だより



『桜が散っても』 森沢 明夫
趣味の釣りをきっかけに、週末を桑畑村で過ごすようになった忠彦。現地でできた親友の浩之をはじめ、人々が温かく、美しい自然に囲まれた村は、彼にとって「第二の故郷」と呼べるほどの場所だったのだが…。

『牧谿の猿』 西條 奈加
表向きは善人ばかり、実は悪党揃いの善人長屋に、大事な根付けを失くして憔悴するお内儀が訪ねてきた…。粋な情けと謎解きで大向こうを唸らせる大人気シリーズ最新刊！

『ひまわり』

新川 帆立

『浅草寺子屋よろず暦』

砂原 浩太朗

『連続殺人鬼力エル男 完結編』

中山 七里

『恋とか愛とかやさしさなら』

一穂 ミチ

『マンダラチャート』

垣谷 美雨

『人魚が逃げた』

青山 美智子

『ドヴォルザークに染まるころ』

町田 そのこ

『まず良識をみじん切りにします』

浅倉 秋成

『アララはお金を増やしたい！』

大野 真人

『べいたもの No Egg. No Life』

オレンジページ編

図書室利用案内

利用時間：午前10時から午後5時まで
貸出冊数：5冊まで
貸出期間：15日間
休館日：木・日・祝日・年末年始



レーヴ俳句会一月詠草

選者吟

みづうみにひかりほどけて初景色

木暮陶句郎

木暮陶句郎選

初暦吊す未来の無尽蔵

須藤 恵美

マグロ柵吸ひ付く包丁始めかな

杉山 ハル子

朱鷺色の榛名の十峰初茜

狩野美智子

神棚を背伸びして見る鏡餅

狩野 玲子

笑い雛素敵と言はれ初鏡

高橋 成知

人日や言葉のわかる犬とみて

星野 裕子

人日の息吹き返すころかな

杉山 加織

世代間交流館開館カレンダー



月	火	水	木	金	土	日
					1	2
3 コツコツ貯筋体操	4 みんなの広場	5	6 みんなの広場 コツコツ貯筋体操	7	8	9
10 シニア筋力ぐんぐん教室	11 みんなの広場 みんなの相談室	12	13 みんなの広場 コツコツ貯筋体操	14	15	16
17 コツコツ貯筋体操 成人学級	18 みんなの広場	19	20 (春分の日) コツコツ貯筋体操のみ実施	21	22	23
24 コツコツ貯筋体操	25 みんなの広場	26	27 みんなの広場 コツコツ貯筋体操	28	29	30
31 コツコツ貯筋体操	〈開催時間〉 みんなの広場 … 10:00～12:00 コツコツ貯筋体操…10:00～11:30			土・日・祝日は休館		

「世代間交流館」は市民の皆さんが「気軽」に楽しく「交流」できる場所です。

◇ 開 館 時 間：平日の月・水・金…午後1時～5時 平日の火・木…午前10時～午後5時

※ 3月28日と31日の開館時間は午前10時～午後5時になります。

◇ 利用できる方：未就園児親子から高齢者までどなたでも。

