

いかほ公民館通信

伊香保地区人口(2月末現在)

男性：1,139人

女性：1,280人

合計：2,419人



発行・編集／渋川市伊香保公民館

電話72-5777 FAX72-5766

軽スポーツ教室を開催しました!

2月18日(火)に世代間交流館で小学生を対象に軽スポーツ教室「モルック教室」を開催しました。

「モルック」はフィンランド発祥の軽スポーツで、老若男女を問わず楽しむことができます。

参加した子達は、すぐにモルックのルールを覚え、スムーズに試合が運び、限られた時間に何試合も楽しむことができました。



「笑いヨガ」で楽しく元気に!

3月17日(月)に世代間交流館で成人学級「笑いヨガ(健康体操)」を開催しました。

笑いヨガインストラクターの七五三木安英先生から笑いの健康効果や笑う理由がなくても笑うこと、

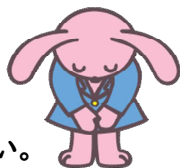


笑いながら行う健康体操を教わりました。

参加した方はみんな笑顔で体を動かし、心身共にスッキリしていました。

お知らせ

伊香保公民館別館2階の第2和室をフリースペースとして開放していましたが、令和7年3月より防災備蓄品倉庫として使用することになり、フリースペースとしての利用ができなくなりましたので、ご了承ください。



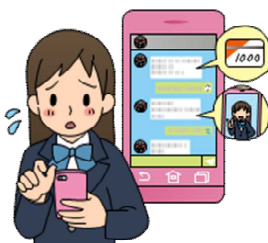
春の青少年健全育成運動

ルールを作って みんなで守ろう「おぜのかみさま」

SNSは便利で楽しいものですが、思いもしないトラブルに巻き込まれたり、取り返しのつかない事態が発生することがあります。

地域と家庭で子ども達の安全・安心なインターネット利用を考えましょう。

「お」写真を①くらない
「ぜ」②ぜったいあわない
「の」個人情報③を④せない
「か」悪口などを⑤かきこまない
「み」有害サイトを⑥みない
「さ」出会いを⑦さがさない
「ま」ルールを⑧まもる



参加者募集

〈成人学級〉

ダンベル体操 ・日常ながら運動 ・ストレッチ体操



日常に気軽に取り込める運動で、健康維持!
当日は、ダンベルの代わりに手をグーにして体操をします。家でも簡単に出来ます!

開催日時：令和7年4月21日(月)

午前10時00分～午前11時30分

開催場所：世代間交流館

講師：大矢 勝恵 先生

対象：伊香保地区在住又は在勤の成人の方

定員：20名程度

参加費：無料

持ち物：飲み物、マット(またはバスタオル)

申込期間：令和7年4月7日(月)～16日(水)

申込方法：伊香保公民館へ電話又は窓口でお申し込みください。

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

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 4月8日(火)
午前10時15分～11時15分
※ 時間が変更になりました。
ご了承ください

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)



春の温かさを感じる季節となりましたが皆様お変わりないでしょうか。

4月のみんなの相談室では、「地域を知る」をテーマに、皆さんがお住いの地域について意見交換を行いたいと考えています。自分の地域の特性や強み、周りの地区はどうなのか、など様々な情報交換を行い、改めて自分の地域の魅力を感じてみませんか。

皆様お誘いあわせの上ご来場をお待ちしております。

4月の行事予定

21日(月) 成人学級

「ダンベル体操・日常ながら運動・ストレッチ体操」

図書室だより



『事件記者、保育士になる』 緒方 健一

黒スーツ、角刈り、強面。元新聞社の警視庁キヤップが短大保育科へ。10代の同級生や、同年配の教師陣と切磋琢磨し、実習先で子どもに大切なことを教えられる日々。「事件記者の鬼」の挑戦の行方は。

『見えなくても王手』 佐川 光晴

『台所で考えた』 若竹千佐子

『夜行奇譚 陸』 嗣 人

『遙かな夏に』 佐々木 譲

『森にあかりが灯るとき』 藤岡 陽子

『雫峠』 砂原浩太郎

『藍を継ぐ海』 伊与原 新

『氾濫の家』 佐野 広実

『夢燈籠』 伊東 潤

『皇后は闘つことにした』 林 真理子

『いつかの朝日』 村木 嵐

『あえのがたり』 加藤シゲアキ ほか

『孤独のグルメ巡礼ガイド』 週間SPA!「孤独のグルメ」取材班

◎児童書◎

『世界の伝記 葛屋重三郎』 おおつきべるの

『おはなしはどこからきたの?』 さくま ゆみこ

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



レーヴ俳句会二月詠草

選者吟

まんさくの空雲走る風はしる

木暮陶句郎

木暮陶句郎選

島国の山沿ひに住み建国日

狩野 玲子

まんさくの解るる風のひと呼吸

須藤 恵美

建国の日の古時計遅れ気味

星野 裕子

日めくりの今日の輝き建国日

高橋 成知

薪で炊く羽釜久しや建国日

狩野美智子

紀元節並ぶ遺影に似て来たり

杉山 ハル子

金縷梅や日に広げたる道具箱

杉山 加織

世代間交流館開館カレンダー

4月

月	火	水	木	金	土	日
	1 みんなの広場	2	3 みんなの広場 コツコツ貯筋体操	4	5	6
7 コツコツ貯筋体操	8 みんなの広場 みんなの相談室	9	10 みんなの広場 コツコツ貯筋体操	11	12	13
14 コツコツ貯筋体操	15 みんなの広場	16	17 みんなの広場 コツコツ貯筋体操	18	19	20
21 コツコツ貯筋体操 成人学級	22 みんなの広場	23	24 みんなの広場 コツコツ貯筋体操	25	26	27
28 コツコツ貯筋体操	29 休館(昭和の日)	30				

「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
※ 4月2日と4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。

