

発行日 令和7年11月1日
編集発行 渋川公民館
発行責任者 館長 森田 満
渋川市石原6-1 (市第二庁舎1階)
電話 22-0999
FAX 24-7689

右の2次元コードからホームページが見られます。



公民館だより

しぶかわ

令和7年(2025)11月号

渋川公民館対象地域

中之町 上之町 裏宿
南町 元町 上郷
藤ノ木 熊野町 川原町

渋川公民館地区人口: 2,812人
男1,342人 女1,470人

世帯数: 1,401世帯
(令和7年9月末現在)

10月 学級講座報告



10月6日の成人学級で、「癒やしの陰ヨガ」を開催しました。

ゆっくりとした呼吸

とストレッチで、心身のバランスを整えることで、心身ともにすっきりしました。



渋川寿大学10月の学習会は、「ヤクルト健康教室」を開催しました。

管理栄養士の方から免疫機能を高めるコツについて講話をしていただきました。バランスのとれた食事で、免疫力をアップして病原体を寄せつけない体をつくる事が大切と言うことを学びました。

世代を超え、地域住民が笑顔に



館對抗玉入れ



かけっこお菓子取り



ラッキー抽選会で新米をゲット!



お玉運びレース



防災×クイズ



何が当たるかな?

10月13日(月・祝)に、渋川地区公民館交流レクリエーション大会が、渋川南小を会場に開催されました。

玉入れや宝さがし、かけっこお菓子取りなど全8種目を実施し、さまざまな世代の方が参加され、笑顔があふれたレクリエーション大会になりました。運営にご協力いただいた役員のみなさん、学生ボランティアのみなさんありがとうございました。



自治会11月予定表



裏宿自治会

- ◇資源ゴミ回収(毎月第2火曜日)
- ◇会館清掃
- ◇四役会議(随時)
- ◇花壇管理
- ◇下旬 四町共同防災訓練

南町自治会

- ◇1日(土) 理事会18:00
- ◇8日(土) 資源ゴミ回収8:30~9:00
秋葉講18:00
- ◇9日(日) 公会堂清掃(育成会)
- ◇通学時 安全安心パトロール

熊野町自治会

- ◇3日(月・祝) 三世代ふれあい餅つき大会
- ◇12日(水) 親睦グランドゴルフ大会
- ◇15日(土) 資源ゴミ回収
- ◇下旬予定 寄せ植え教室
- ◇毎週木曜日 くまちゃんサロン

中之町自治会

- ◇8日(土) 資源ゴミ回収
- ◇中旬 役員会

上郷自治会

- ◇15日(土) 第5回 役員会
- ◇17日(月) 安全安心パトロール
- ◇30日(日) 芸能発表会
- ◇中旬予定 会館清掃(3組2班)

上之町自治会

- ◇1日・15日(土) 役員会
安全安心パトロール
- ◇3日(月・祝) おひまち
- ◇未定 会館清掃(5組)

藤ノ木自治会

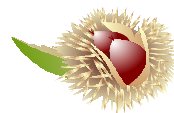
- ◇1日・15日(土) 安全安心パトロール17:00~
- ◇2日(日) 役員会議16:00~(集会所)
- ◇8日(土) 英霊殿の清掃9:00~
- ◇22日(土) 資源ゴミ回収(育成会)
- ◇24日(月・振休) いきいきサロン10:00(集会所)

川原町自治会

- ◇5日(水) 防災機器点検並びに操作訓練実施
- ◇8日(土) 役員会、三峯講(お日待ち会)
- ◇9日(日) 資源ゴミ回収
- ◇12日・19日・26日(水) ヨガ教室
- ◇15日(土) 安全安心パトロール(予定)

元町自治会

- ◇9日(日) 元町文化の集い(住民交流会)
- ◇14日・21日(金) 本部役員定例会議19:00~
- ◇16日(日) 会館清掃6組8:30~
- ◇23日(日・祝) 防災訓練9:00~、秋葉講祭礼16:00~
秋葉講直会17:00~
- ◇24日(月・振休) 秋季各種団体合同会議18:00~
元町祭典委員会19:00~
- ◇26日(水) いきいきサロン10:00~
- ◇30日(日) 資源ゴミ回収8:30~、理事会9:30~
- ◇安全安心パトロール1班(上旬)2班(中旬)3班(下旬)



地域とつながる公民館

渋川公民館 ☎22-0999

11月 受講生募集

- ◆受付時間 8:30~17:00(土・日・祝日は除く)
- ◆定員を超えた場合は、締切日後に抽選を行います。
必ず窓口または電話で受講の可否を確認してください。
- ◆渋川公民館地区の方を優先とさせていただきます。
- ◆材料費のかかる講座は、欠席でも代金をいただくことがあります。

講座内容	日時・場所	定員・参加費・締切日	その他
高齢者学級 【渋川寿大学】 11月学習会 「癒やしの陰ヨガ」 講師：村山 紗有里さん (しづめわスポーツクラブインストラクター)	11月19日(水) 13:30~14:30 渋川公民館 講堂	・事前申し込み不要 ・受講生以外の60歳以上の方も参加できます。 ※直接公民館へお越しください。	[持ち物] ヨガマット・バスタオル・飲み物(ヨガマットの無い方はご相談ください。)
成人学級 【渋川八石を訪ねて】 講師：西部公民館 橋爪館長 大津 豊美さん 渋川公民館 森田館長	11月27日(木) 13:30~14:30 渋川公民館 講堂	定員25人 (先着順) 参加費 無料 11月21日(金)	[持ち物] 無し ※旧渋川市内に伝説として残る八つの巨石について寸劇・紙芝居・クイズで楽しく学びます。
成人学級 【切り書】 講師：町田 義雄さん	12月5日(金) 9:30~12:00 渋川公民館 講義室	定員10人 材料費 300円 11月25日(火) ※11月26日~28日の間に受講確認してください。	[持ち物] 無し 来年の干支「午」を作ります。
成人学級 【そば打ち体験】 講師：松浦 信正さん	12月9日(火) 10:30~12:00 渋川公民館 創作室	定員6人 材料費 850円 12月1日(月) ※12月2日~4日の間に受講確認してください。	[持ち物] エプロン・三角巾
成人学級 【ロコモ体操教室】 講師：土井 勇哉さん (理学療法士)	12月11日(木) 11:00~12:00 渋川公民館 講堂	定員15人 参加費 無料 12月2日(火) ※12月3日~5日の間に受講確認してください。	[持ち物] 室内用運動靴 ※体操は比較的高齢の方向けです。

※デザインした文字をもとに、切り絵の手法で作品を作ります。作品見本が公民館事務室前に展示してあります。

打った生麺は持ち帰ります。

自分の足で歩き続けるための筋肉の付け方を学びましょう!

図書室 だより

~新着本の紹介~

一般書

- ★パズルと天気 (伊坂 幸太郎)
- ★桐生市事 (小林 美穂子・小松田 健一)
- ★ひまわり (新川 帆立)
- ★京屋の女房 (梶 よう子)
- ★ドヴォルザークに染まるころ (町田 そのこ)

児童書

- ★ちいさなあなたといっしょに (itosino)
- ★やなせたかし物語 (やなせスタジオ)
- ★やどかりのおへやかします (ウソップ吉田)
- ★もりのどうぶつ (おおたけ ひでひろ)
- ★ポケモン生態図鑑 (株式会社 ポケモン)

利用時間

- 平日 午前8時30分~午後5時
- 土曜日 午前9時30分~午後3時30分
- 休室日 日曜日・祝日・年末年始

