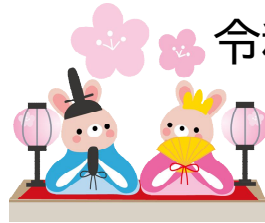


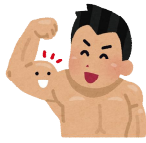
北橋公民館だより

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>

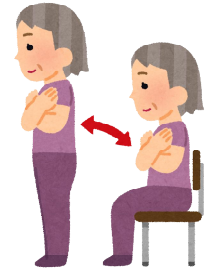


令和 8 年 3 月 1 日
第 204 号

3 月の館内整理日
26 日(木)



マッチョ 現役理学療法士が教える ロコモ体操教室



ロコモとは、「運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態」を指す、ロコモティブシン
ドロームの略で、2007 年に日本整形外科学会により提唱されました。

ロコモは転倒などを引き起こし、要介護となるリスクが非常に高まります。

足腰の筋肉やバランス能力を鍛え、要介護状態を防止しましょう。

- ※ 運動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ので、若い方でもご参加いただけます。
- ※ 体の悪い方でも、痛みや無理のない範囲から参加していただけます。
- ※ 汗をかきますので、タオル、水分補給用の飲み物や、気温により上着等をご準備ください。



日時 3月19日(木) 10:30~12:00
会場 北橋公民館 1階 展示ホール
申込み 3月9日(月)~3月18日(水)
定員 20名(先着順)
講師 土井 勇哉さん(理学療法士)
参加費 無料
持ち物 運動のしやすい服装、靴、タオル、飲みもの

令和 7 年度

開催されます

北橋地区文化発表会

ぜひご来場ください

展示部門	3月6日(金)	9:00~17:00
	3月7日(土)	9:00~17:00
	3月8日(日)	9:00~15:00
芸能部門	3月7日(土)	
	開会式	10:00~10:15
	芸能発表	10:15~16:00(予定)
お茶会	3月7日(土)	10:00~14:00
囲碁大会	3月7日(土)	9:00~16:00
将棋大会	3月7日(土)	9:00~16:00
囲碁教室	3月8日(日)	9:30~12:00

会場 展示：3階 芸能：ホール お茶会：和室

囲碁大会・将棋大会・囲碁教室：102講義室

成人学級

ボトルフラワーづくり教室

※ ボトルフラワーとは、透明なビンなどの、密閉される容器の中にドライフラワーをアレンジしたものです。

インテリアとしてもきれいですが、ビンの中という限られた空間をデザインする、箱庭的な作る楽しさがあります。

日時 3月25日(水) 13:30~15:00
会場 北橋公民館 3階 301講堂
申込み 3月9日(月)~3月18日(水)
費用 1,000円
定員 20名(先着順)
講師 荒牧 真理さん

※ビンの中に入っているため、ホコリの掃除が簡単、湿気から守られドライフラワーが通常より長持ちします。



1 ロコモ体操 2 ボトルフラワー (申し込む講座の番号に○してください) 申込期間 3月9日(月)~3月18日(水)

ふりがな 名前	住所	
電話番号	年齢・生年月日	公民館記入欄
	歳	受付日
	年 月 日生	No.

3月の子育てサロンきたたちばな 3月17日(火) 9:30~11:30 103講義室



北橘図書館だより

令和8年3月1日

第142号

北橘町真壁2354

TEL 52-2300



新刊のお知らせ



他にも新作あります

一般本

命の横どり
久坂部 羊

超シルバー川柳
いつでも笑みを編

ちよつと具合のよくない
ときのごはん
倉嶋 里菜

- ◆水は動かず芹の中 中島 京子/著
- ◆世界はきみが思うより 寺地 はるな/著
- ◆鎌田實の逆さま言葉 鎌田 實/著

児童本

ふじやん「なに」のせなっ
荻田 澄子

今日から始める子どもの
スキんケアBOOK

やってみた
大塚 健太

- ◆ノラネコぐんだん はるなつあきふゆ 工藤 ノリコ/著
- ◆下積み図鑑 真山 知幸/著
- ◆うれし たのし 江戸文様 熊谷 博人/著

今月のおすすめ

「つやこママのかわいいお弁当」

つやこママ/著

4月から子どものお弁当作りが始まるお母さんにぴったりの本です。

ちょっとした工夫で、簡単にかわいく仕上げるコツがたくさん載っています！

今月のおすすめ

「家族じゃないのに」

さわ ゆきえ/著

小学3年生のはるかは、引越しをして、春からバスで通学するようになりました。

バスの中で毎日会う人たちの交流は、はるかにとって思っていたものと違って…。

ミニ展示 「春をたのしむ♪」



お花見や旅行、お弁当やスポーツなど
春をたのしむ本を展示しています

絵本コーナー



ひな祭りや卒業・入学の絵本を展示しています

古雑誌リサイクル市のお知らせ

- 日時 令和8年3月7日(土)
午前9時より
- 場所 図書館入口前
- 冊数 お1人様 5冊まで

*なくなり次第、終了になります

