北橘公民館だより



令和８年10月1日
第211号

編集・発行　北橘公民館（渋川市北橘町真壁 2354）
TEL (52) 2300　https://www.city.shibukawa.lg.jp

10 月の館内整理日
29 日(木)

高齢者学級
かがやき大学　第５回

座骨神経痛解消ストレッチ教室

日　時 ： 10月21日（水）
13：30～15：00

会　場 ： 北橘公民館　301講堂
講　師 ： 今井　絢香さん
（パーソナルトレーナー・
フィットネスインストラクター）
持ち物 ： 運動のできる服装、飲み物
参加費 ： 無料

※申込み不要です。直接会場へお越しください。



座骨神経痛とは、腰から足にかけて伸びる人体で最も太い「座骨神経」が圧迫や刺激を受けることで、お尻・太もも・ふくらはぎ・足先などに現れる痛みやしびれの症状の総称です。

※次回は11月18日（水）を予定しています。

★★北橘公民館ではいろいろな講座を開催しています★★

北橘公民館では、これからも楽しい講座や、ためになる講座など、様々な講座を企画しています。皆様のご参加をお待ちしております。

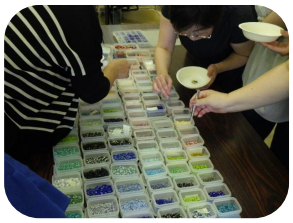
～最近開催された講座の様子をご紹介します～

8/26　レモンケーキ作り教室





8/28　ベネチアンガラス教室





9/10　ロコモ体操教室







9/16　かがやき大学 第４回



11月はしぶかわ市民教育の日月間です！

令和8年度「しぶかわ市民まなびの日」開催

とき　11月1日（日）午前9時30分～午後0時30分
ところ　渋川市民会館

生涯学習活動や青少年育成活動を紹介するイベントです。
詳しくは広報しぶかわ10/1号またはHPをご覧ください。（担当：生涯学習課）

10月の子育てサロンきたたちばな　10月27日（火）10：00～11：30　103講義室



北橋図書館だより

令和８年１０月１日
第１４９号

北橋町真壁２３５４
TEL　５２-２３００



新刊のお知らせ

＊他にも新作あります

一般書

王国　湊　かなえ

永遠の記憶　東野　圭吾

認知症になって幸せな人、不幸せな人　繁田　雅弘

◆楽園　夕木　春央/著

◆サワコと比呂美　女じまい　阿川佐和子　他/著

◆今さら聞けない教養の超基本

児童書

モノの数えかた事典　こざき　ゆう

ぼくのいうことを、きかないぼく　柴野　理奈子

まんまるまるごとりんご　パイ　モード・リンゼイ

◆いきものたちの言い分　こざき　ゆう/著

◆ペットボトル・牛乳パックのかんたん工作　くるくるリサイクル工作研究会/著

◆おおきなこえで　い・れ・て　梅田　真理/著

今月のおすすめ

「毎日がちょっと楽しくなるコーヒーのはじめ方」　坂本　翔/著

　初心者向けのコーヒーの入門書。
　豆の種類から道具、おいしいコーヒーの入れ方まで、イラストや写真でわかりやすく解説します。
　家でもおいしい一杯いれてみませんか？

今月のおすすめ

「せんせいのなみだ」
くすのき　しげのり/著

　休み時間のドッヂボール。ささいなことで言い合いが始まり、教室に戻っても、みんな気持ちがおさまらず、思わずひどいことばを言ってしまうぼく。
　そこに先生があらわれ…。
ぜひ親子で読みたい１冊です。



第80回　読書週間

10 月 27 日～11 月 9 日の
2 週間は読書週間です。
今年の標語は、
『静かだけど、冒険中。』です。
読書の秋です！
いろいろな世界を冒険してわくわくしてみませんか？

ミニ展示コーナーにて行楽の本、絵本コーナーにて秋の絵本をたくさん展示しています。



読み聞かせのお知らせ



10月10日（土）午前10時30分～

※　9月号でお知らせした日が変更になりました
　図書館内にて読み聞かせをおこないます。
　ぜひ、お出かけください。
次回は 11 月 7 日(土)を予定しています。



