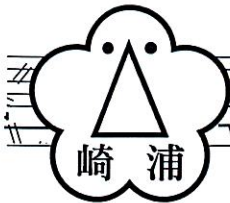


2023

10

October



公民館便り



さわやか崎浦


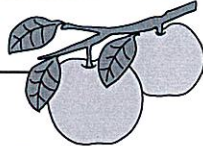


発行：崎浦公民館／編集：崎浦公民館広報部
小立野2-41-36／TEL・076-231-6851/fax:076-263-5842
https://sakiura.jp

発行日 令和5年9月25日



公民館サイト
QRコード

2023年10月(神無月)のおもな行事

1 (日)		16 (月)	いこいの広場 「転倒予防のための歩行解析をしてみよう」 太鼓
2 (月)	「筋力トレーニング」 ～崎浦SDGs学級～ 太鼓	17 (火)	
3 (火)	民生委員・児童委員協議会定例会	18 (水)	囲碁 空手
4 (水)		19 (木)	
5 (木)	子育てサロンすくすく 「ヨガ」	20 (金)	「季節の花の寄せ植え教室」 ～グッドライフ部～
6 (金)		21 (土)	
7 (土)		22 (日)	
8 (日)	「世代交流グラウンドゴルフ大会」～体育部～ 辰巳用水見学ツアー	23 (月)	太鼓
9 (月)	スポーツの日	24 (火)	
10 (火)		25 (水)	囲碁 空手
11 (水)	 囲碁 空手	26 (木)	
12 (木)		27 (金)	
13 (金)		28 (土)	
14 (土)	「七尾美術館・七尾城址・永光寺を巡る」 ～カルチャー部～	29 (日)	金沢マラソン2023
15 (日)	全市一斉清掃デー	30 (月)	太鼓
		31 (火)	

令和5年度 崎浦公民館

文化祭

11月4日 (土)

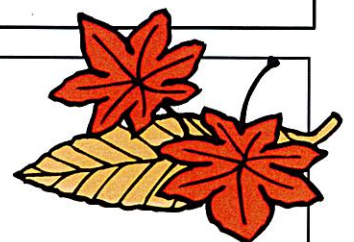
11月5日 (日)

～ 一般作品と写真コンテスト作品を募集しています ～

【写真締め切りは10月20日です】



絵画、書道、手芸など…ご自慢の作品を展示しませんか。
展示期間…令和5年11月4日(土)～11月5日(日)
公民館 (☎231-6851)までご連絡よろしくお願いします。



《崎浦地区社会福祉協議会》 地域サロン「いこいの広場」

- 65歳以上の方ならどなたでもご参加ください
- 会場…公民館ホール



『転倒予防のための歩行解析をしてみよう』

～前回好評でした転倒予防歩行解析を今回は少し内容を変えて行います～

講師 福祉用具業者ヤマシタ 長谷川さん
地域包括支援センター みつくちしんまち

◎日時 令和5年10月16日(月) 午前10時
◎場所 崎浦公民館 2Fホール
◎定員 15名 ※定員になり次第締め切ります。
◎服装 動きやすい服装

是非ご参加ください！！

『法話を聴く』

講師 西定寺 定舎 浩吉 ご住職

予告

◎日時 令和5年11月13日(月) 午前10時
◎場所 崎浦公民館 和室

～鶴寿会共催～

涌波いきいき元気教室

『本当にすごい！ ラジオ体操』

講師 済生会病院看護師
(1級ラジオ体操指導士)

◎日時 令和5年10月18日(水) 午後1時30分～2時30分
◎場所 涌波会館 2Fホール
◎服装 動きやすい服装

※申し込みは不要です。直接お越しください。
どなたでもお越しください！！

子育てサロンすくすく

『ヨガ』 講師 ヨガサロン SORA 能登 美和子 先生

～親子でヨガを通して心とカラダをリラックスしましょう！！～

◎日時 令和5年10月5日(木) 10時～11時
◎場所 崎浦公民館 1F和室
◎定員 15組
◎持ち物 動きやすい服装



※定員になり次第締め切ります。申し込みは公民館まで。

『ベビーマッサージ』 講師 塚脇 京子 さん

◎日時 令和5年11月2日(木) 10時～11時
◎場所 崎浦公民館 1F和室
◎定員 10組
◎持ち物 動きやすい服装

予告



※定員になり次第締め切ります。申し込みは公民館まで。

緑と花の
出前講座

『季節の花の寄せ植え教室』

秋の寄せ植えを楽しみます!!
寄せ植えのコツや育て方学べます!!

- 期 日 10月20日(金曜日) 10:00~11:00
- 場 所 崎浦公民館 ホール
- 参加費 1,000円(当日集金します)
- 定 員 30名(定員になり次第締め切ります)
- 講 師 「なるせフラワーガーデン」 成瀬先生
- 持ち物または服装など 手袋
- 申し込み締め切り日(10月17日火曜日)または定員になり次第締め切ります。



《グッドライフ部》

郷土料理(じぶ煮)

金沢を代表するじぶ煮を作り、味わっていただきたいと思ひます
ぜひご参加下さい!!

- 日 時 11月15日(水曜日) 10:00~12:00
- 場 所 崎浦公民館 料理教室
- 講 師 グッドライフ部員
- 参加費 500円(当日集金します)
- 定 員 20名
- 持ち物又は服装など エプロン
- 申し込み締め切り日(10月31日火曜日)または定員になり次第締め切ります。



ボーリング大会

- 日 時 11月12日(日曜日) 8:30集合 9:00~11:00 現地解散
- 場 所 ラウンドワンスタジアム(送迎バスはありません)
金沢市横川6丁目120-1 TEL 076-245-1850
- 会 費 1,000円(靴代含みます)
- 参加資格 小学生以上(低学年は保護者の同伴をお願いします)
- ゲーム 2ゲームを行います
- 賞 大人・小人とも多数用意しています
- 定 員 60名(定員になり次第締め切り)
- その他 *小学生全員ガーター無しレーンです。
*靴のサイズとハンディを決めるため性別と年齢をお知らせください。
*ハンディは体育部で決めます。
- 申し込み締め切り日(10月31日火曜日)または定員になり次第締め切ります。



《体育部》

秋のバスハイク

予 告

- ◎日時 11月12日(日)
 - ◎行き先 長野方面
- 詳しいことは11月号で!!



《レクリエーション部》

『鶴寿会の行事』

「股関節の柔軟体操と筋肉体操」

～どんなに身体の硬い方でも股関節を柔らかくする方法と、軽い筋肉体操を椅子に座り、スライドを見ながら覚えます。～

- ◎日 時 令和5年10月27日(金) 10:00～11:30
- ◎場 所 崎浦公民館 2F ホール
- ◎講 師 東山和義
- ◎定 員 約40名 年齢・性別に関係なくどなたでも参加できます。
- ◎服 装 動きやすい服装
- ◎参加費 無料



※定員になり次第締め切ります。申し込みは公民館まで。

「ひだ宇宙科学館カミオカラボと新穂高ロープウェイ」

～カミオカラボで宇宙を解明するニュートリノを学び、紅葉と新雪が素晴らしい西穂高の大展望台で三段紅葉に輝く北アルプスの山々を見に行きます。～

- ◎日 時 令和5年11月10日(金) 午前7時30分
集合時間 公民館を午前7時30分に出発します。
帰着時間 当日夕方
- ◎集合場所 崎浦公民館・笠舞・赤坂・涌波の指定場所
- ◎定 員 約40名
- ◎参加費 8000円 食事代込(但し会員以外は前日までに会員登録をお願いします)
※申し込み 10月10日(火)より 定員になり次第締め切ります。



※申込受付した方には、後日詳細案内致します。

《鶴寿会》

『金沢マラソン2023』

崎浦在住のランナーを
応援します!!

旭町の金沢メモリアルホール・アネックスの前に横断幕を掲示する予定です。
大会に出場される方は町会名とお名前を公民館(TEL.231-6851)までお知らせください。

