

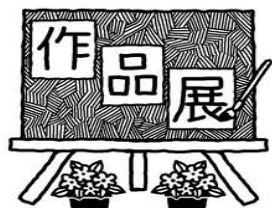
原市公民館だより（紅葉号）

TEL 385-4832 FAX 385-4859



☆第28回原市公民館作品展開催☆

日程 令和7年 11月 8日（土） 9:00～16:00
11月 9日（日） 9:00～14:00



11月8日・9日の2日間 原市公民館で活動している各教室の皆さんが作った作品を展示いたします。

今年度は、原市小学校の子供たちがクラブ活動で制作した、のびのびとした発想の素敵な作品も展示されます。

ご近所、お友達、ご家族の皆様お誘いあわせの上、ご来場ください。素晴らしい作品をご覧くださいと思います。

出品作品



生け花 パッチワーク（布游の会）
書道（香筆会）（香墨会） 俳画
着物リメイク 絵手紙 編み物
マクラメ編み（主催教室）



原市小学校 読書イラストクラブ
図工クラブ

※都合により一部内容が変更になる場合があります。

※当日は、出来るだけ室内履き持参にご協力をお願いいたします。

クッキーを
先着100名に
プレゼント！

バザーは
9:10からの
販売開始です

🌸公民館に咲くお花🌸



山田園芸様には、年に2回花苗を提供頂いております。猛暑でしたが暑い夏を乗り切れたのは丈夫な苗のおかげです。

公民館の南側の花壇のニチニチソウにおいては、一昨年いただいた花の種がこぼれ新しい芽を出し今もなお咲いております。

いつも来館者の目を楽しませていただきありがとうございます。

ふれあい学級

初心者向け 裂き織り教室

裂き布で作る ランチョンマット

世界に一つだけの ハンドメイド作品を作ませんか

日 時：10月30日（木） 9：00～12：00

：10月31日（金） 9：00～12：00

どちらを希望するか決めてからお申し込み下さい

募集人数：各日 6人 計12人

講 師：中島 多万恵 先生

場 所：原市公民館 1階会議室

費 用：800円 （材料費含む）

申込受付：原市公民館窓口にて

代金を添えて申し込みください
（先着順）

裂き織りとは

不要になった布を細く裂きそれを横糸として縦糸に織り込んで新たな布を作る日本の伝統的な織物技法です。裂いた布の質感や色合いが様々であるため、温かみのある独特な風合いと、一つとして同じものがない「1点もの」の魅力があります。

フレイル予防で

健康寿命UP↑ 教室

☆元気な足腰を保つための身体づくり☆

対象者：安中市民の方

※少し膝や腰の痛い方でも無理をせずご参加いただけます

日 時：①11月 17日（月） 9:30～11:30

②11月 26日（水） 10:00～11:30

※開始時間が違いますので、ご注意ください

場 所：原市公民館 2階講義室

講 師：渋川 貴子 先生（健康運動指導士）

内 容：フレイル対策、骨粗鬆症対策、
筋トレ、筋肉量などの測定

持ち物：タオル（薄手で長さ80cm以上）、上履き、
飲み物、筆記用具、ヨガマット（2日目のみ）
前回の体組成計の測定結果（ある人のみ）

※動きやすい服装でお越しください

人 数：先着 15名

受付開始日：10月20日（月）9：00～

問い合わせ・申し込み：安中市地域包括支援センター
027-382-1111
（内線1188/1193）

フレイルってなに？

健康状態と要介護状態の間にある「虚弱状態」を指します。ある程度の衰えは高齢になれば自然なことです。しかし運動不足、栄養不足、刺激の低下などによる急速な衰えは、普段の心がけで予防・改善することができます。

一緒に「フレイル」予防に取り組んで、いつまでも自分の足で歩き続けられる身体をつくり「健康長寿」を延ばしましょう。

今年も体組成計を使った筋肉量などの測定がありますので、ぜひご参加ください！

※当日は自宅での体温測定を行い、発熱等の症状がある場合の参加はご遠慮ください。

