



原市公民館だより（紅葉号）

TEL 385-4832 FAX 385-4859



☆第29回原市公民館作品展開催☆



令和8年 10月31日(土) 9:00～16:00
11月 1日(日) 9:00～14:00

10月31日・11月1日の2日間、原市公民館で活動している各教室の皆さま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等で制作した作品の他に、学童クラブの皆さんの作品も展示いたします。

個性豊かな素晴らしい作品をご覧くださいと思います。

ご近所、お友達、ご家族の皆さまお誘いあわせの上、ご来場ください。

出展作品

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

原市小学校図工クラブ等の作品
原市学童クラブの作品
ごうばら学童クラブの作品

ご来場の皆さまにお知らせ

今年度は地域の皆さまとの温かい交流の場として、美味しい豚汁とポップコーンのおもてなしをいたします。

◎あったか豚汁（土曜日のみ）9時～（なくなり次第終了となります）

◎できたてポップコーン 両日9時～（なくなり次第終了となります）

心を満たすアートとお腹を満たす温かなおもてなし。

ささやかではありますが皆さまのご来場を心よりお待ちしております。



※豚汁は会場内でお召し上がりください

※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します

クッキーを
先着100名に
プレゼント

バザーは
9:00から
販売開始です

脳を元気にする楽しい予防方法

～現役看護師が教える、今日からできるイキイキ生活のヒント～

「最近、物忘れが増えた気がする…」 「いつまでも元気に自分らしく過ごしたい！」
そんな人にぴったりの講座を開催します。

講師は、医療の現場で多くの人々と向き合ってきた現役看護師！

難しい医療のお話ではなく、日々の生活の中で楽しく、無理なく続けられる「脳の健康法」や「イキイキと暮らすためのヒント」をわかりやすくお伝えします。

皆さまのご参加を心よりお待ちしております。

日 時：11月5日（木）13：30～14：30

場 所：原市公民館 2階講義室

講 師：佐藤 優成 先生

（安中市立碓氷病院 認知症看護認定看護師）

募集人数：先着20人

申込受付：原市公民館（電話またはご来館ください）

027-385-4832



健康寿命UP教室

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」を目指しましょう！

（フレイルとは？健康状態と要介護状態の間にある「虚弱状態」を指します。）

1日目は体組成計を使った筋肉量測定や握力測定を行います。

日 時：①12月 14日（月）13：00～15：00

②12月 21日（月）13：30～15：00

（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：渋谷 貴子 先生（健康運動指導士）

持 ち 物：飲み物 筆記用具 フェイスタオル 上履き

※動きやすい服装でお越しください

お持ちの人：前回の体組成計の測定結果 ボール（直径20cm程度）

2日目のみ：腰紐またはタオル（薄手で長さ150cm程度）

ヨガマットまたはバスタオル

募集人数：先着15人

受付開始：11月13日（金）9：00～ 申し込みは本人または家族からの連絡に限ります

<申し込み・問合せ>

高齢者支援課 地域包括支援センター

電話027-382-1111（内線1714）