

入広瀬公民館だより

令和6年11月 第81号
入広瀬公民館
〒946-0304 魚沼市穴沢 215-1
TEL:796-2322 FAX:796-2767

各種講座・教室の様子



入広瀬公民館講座・教室

シニア向け 「やさしいヨガ教室」

日時 7月11日・8月8日・9月12日
各木曜日 計3回
会場 入広瀬公民館3階多目的ホール



～参加者の声～

- ・ゆっくりでリラックスできた。
- ・ゆっくり身体を動かすことで、自分の身体と向き合うことができた。
- ・家でもやってみたいと思う。

入広瀬公民館講座・教室

健康マージャン教室

日時 8月27日・9月24日・10月22日
第4火曜日 計3回
会場 入広瀬公民館3階多目的ホール



～参加者の声～

- ・昔やってたのに難しい。でも楽しい！
- ・いい頭の体操になる。
- ・ボケ防止には丁度いいかも…

守門・入広瀬地域高齢者教室

地域医療魚沼学校講座 ～人とのつながりと健康～

日時 9月30日(月)
会場 入広瀬公民館3階多目的ホール
講師 新潟大学 新潟地域医療学講座
特任教授 井口清太郎先生
内容 新潟大学医学生が行ったアンケートを基にこの地域の良さと自助・共助・公助+互助で健康な地域づくりについて学ぶ

～参加者の声～

- ・健康でいるためには、地域の繋がりが大事
- ・地域の良さを再認識できました。

守門・入広瀬地域高齢者教室

健康づくり講座

～生活習慣病と
食生活(適塩)について～

日時 10月23日(水) 午前10時～
会場 守門公民館3階多目的ホール
講師 健康増進課 保健師・管理栄養士
内容 糖尿病・高血圧になるとどうなるのか、バランスの良い食事、適塩とは…

～参加者の声～

- ・我が家は薄味だと思ったのに～。
- ・健康のため気を付けよう。



公民館からのお知らせ



令和7年4月から…

＜その1＞ 公民館講座・教室参加料が、1回200円となります。

市内各公民館の講座・教室参加料統一のため、今まで1回100円から1回200円に変更となります。

＜その2＞ 公民館使用料が下記のとおり空調費が加算されます。

基本使用料に空調費が加算されます。

室名	人数	基本料金(1時間)	空調費(1時間)
1階：体験活動室	10人	200円	100円
3階：和室会議室	12人	200円	100円
3階：会議室	16人	200円	100円
3階：多目的ホール	50人	800円	200円

※区域外利用、営利目的は5割増、減免団体への5割減免・全額減免あり



新刊図書の
～ご案内～



【一般図書】

～ほか多数入りました～

- *この子ばっかしゃ 石田哲彌/著
- *これが最後の仕事になる 講談社/編
- *儀父母の介護 村井理子/著
- *ガザ戦争 鈴木拝之/著
- *暮らしを見直す10分間 おふみ/著
- *図太く生きる勇氣
- ～人生が10倍面白くなる～ 川北義則/著

【児童図書】

- ✪風花、押してまいる！ 黒川裕子/著
- ✪夜空にひらく いとうみく/著

「読書ノート」を
付けて見ませんか

『あれ～ これ読んだことある！』なんてこと
有りませんか。そんな時のための「読書ノート」



「タイトル・作者名・貸出日・返却日」が
50冊分記録できます。是非ご利用下さい。