

# 公民館だより

# 1月 あがいみち

令和7年1月1日発行 \* 上道公民館 (TEL 44-2183)

裏面もご覧ください



ホームページでは、公民館だよりがカラーでお楽しみいただけます♪ <http://www.sakaiminato-shi-kouminkan.net/agarimichi>

## 1月の講座

- ☆社会教育講座「水鳥公園に行ってみよう！」  
8日(水) 小4~小6 限定
- ☆公民館講座「音読教室」  
8日(水)・22日(水) 9:30~
- ☆公民館講座「機織り講座」  
14日・28日(火) 13:30~
- ☆社会教育講座「郷土の歴史」  
17日(木) 13:30~
- ☆公民館講座「ポッチャしよいや」  
27日(月) 13:30~
- ☆公民館講座「ミニ畳づくり」  
31日(金) 13:30~

## 上道校区対抗ポッチャ大会

令和7年2月16日(日)に恒例の「ポッチャ大会」が開催されます。詳しくは、各体育会役員さんにお聞きください。皆様のご参加をお待ちしています。

謹んで新年の  
お喜びを申し上げます

旧年中は当館諸活動にご助力とご協力を賜りまして誠にありがとうございます。お陰様で地域の皆様に楽しく・元気に過ごして頂いたことと思います。本年もさらに多くの皆様に楽しく有意義な活動やご利用を頂けるよう職員一同、務めて参ります。よろしくお願いいたします。

令和七年 元旦  
上道公民館長 川端 豊  
職員一同

## 公民館講座のお知らせ

### ミニ畳づくり

花瓶の下に敷いたり、小物を飾ったりできる「ミニ畳」を作ってみませんか？世界に一つだけのオリジナル、色んな使い方ができますよ。

日時：1月31日(金) 13:30~  
場所：上道公民館 集会室  
材料費：500円  
講師：松本 竜治 さん  
定員：8名  
申込み：上道公民館 (Tel44-2183)



オシャレです!

### 機織り機で綿マフラーを作ろう

上道で活動されている「手織工房藍慈彩」さんが講師になって教えてくださいます。自分の好きな色でマフラーを織ってみましょう！機織り機や糸はこちらで用意しています。

日時：1月14日(火) 13:30~  
(1/28、2/4・18、3/11・25の6回継続講座)  
※6回出られない方はご相談ください※  
場所：上道公民館 2階  
材料費：2000円(材料代)  
定員：7名  
申込み：上道公民館 (Tel44-2183)

自分用や  
プレゼントにも



☆お早めにお申し込みください。

(昼食) (百歳体操) (皆でおしゃべり・ゲーム)  
※ **栄養・運動・社会参加**  
ふれあいの家への参加で満点だ※



いつまでも元気であるために、  
今からフレイル予防!



監修：飯島勝夫 東京大学高齢社会総合研究機構 フレイル予防ハンドブックより

