公民館だより
令和６年５月
No.547 号

うらもと

発行：浦本地区公民館
電話・FAX　555-2503
E メール
urako@bz04.plala.or.jp

ハンドメイドサロン

日　時　　５月29日（水）・30日（木）・31日（金）
　　各日とも９：00～
会　場　　浦本地区公民館　研修室
持ち物　　ボンド、のり、はさみ
材料費　　30円　　申込〆切　５月24日（金）

折り紙で花のリースを作ります

フレイル予防教室

期　日　　６月　３日（月）
時　間　　13：30～15：00
会　場　　浦本地区公民館　大会議室
内　容　　フレイルチェックと健康講話
　　簡単な健康体操

申込不要、時間までにお越しください。

「フレイル」とは
健康な状態と要介護状態の中間の段階を指します。
フレイルに陥らない、フレイルの進行を防ぐためにも、早く気づき正しく予防することが大事です。

区民ハイキング

リニューアルした
大和川森林公園で楽しもう！（雨天中止）

期　日　６月 ９日（日）
集合時間　９：00
集合場所　浦本地区公民館
参加費　大人500円
　　中学生以下無料
持ち物　昼食
☆豚汁のサービスあります！
申込〆切　５月27日（月）

行程　浦本地区公民館～ バス移動 ～大和川～ 徒歩 ～森林公園
　　昼食・休憩・自由時間
　　森林公園～ 徒歩 ～大和川～ バス移動 ～浦本地区公民館 15：30 頃着

健康ポイントラリー対象事業です。

浦本地区公民館で活動中のサークル紹介

サークル名	会員数	内容	活動日	PR
書道クラブ(一般)	4	毛筆、硬筆	土曜午後	墨の香りで集中 心落ち着けて書に親しみましょう
子ども書道クラブ	4			
茶道クラブ	5	お抹茶	第 3 月曜午前	和菓子と抹茶と楽しいおしゃべりと
嘉寿紅会	5	創作舞踊	火曜夜	ボランティア中心にイベント参加
たんぽぽ会	4	創作舞踊子ども	月曜夜	衣装、小道具揃っています
パッチワークの会	7	手芸	第 2･4 土曜午後	指導者あり、ミシンも借りられます
トン皮会	2	レザークラフト	第 2･4 木曜午後	オンリーワンの作品作り
なぎさクラブ	9	高齢者支援	火曜午前	体操と茶話会を楽しんでいます
なぎさクラブ　2	6	高齢者支援	金曜午前	ストレス、引きこもり解消に集合！
自彊術	7	健康体操	第 1･3 土曜午前	継続は力なり！
野歩路山の会	26	登山	随時	低山～百名山まで 誰でも登れる山を中心に活動中
GOGO 浦浜	13	グラウンドゴルフ	土･日･祝午後 夏ナイター　木	楽しく健康作りしていきましょう
浦本白梅会	65	地区高齢者の会	随時	人生100年時代　ともに元気に明るく心豊かに過ごしましょう
卓球愛好会	9	卓球	水曜午後	ラージボール使用 珍プレー好プレーに笑顔で楽しく
浦本伝統芸能保存会	17	祇園保存会	随時	獅子舞の伝統を守りましょう

春　暖かく活動しやすくなってきました。
仲間づくり、健康づくり、生きがいを見つけて有意義に過ごしませんか！
どのサークルも会員募集中です。詳細は公民館へお問い合わせください。

⌘ お 知 ら せ ⌘

☆　ざる菊　　苗の準備を始めました。５月２０日頃には発根していると思います。
希望の方に差しあげます。電話でお問い合わせください。

☆　図書入替　　５月 10 日（金）に入替です。

☆　みんなのうた広場　　次回開催日　５月 13 日（月）・27 日（月）・６月 10 日（月）

浦本地区の人口 708 人（730）	男 344 人（357）・女 364 人（373）	世帯数 314 戸（324）
糸魚川市の人口 38,363 人	男 18,803 人　・　女 19,560 人	世帯数 17,002 戸

令和 6 年 4 月末現在　カッコ内は前年度同月