

## 小坂公民館だより



第601号

令和4年7月1日発行

SDGs小坂学級はじめます 開級式&amp;記念講話

「SDGs って何？」

～ 自分でできること、

地域でできること ～



【日 時】6月28日(火)

10:00~11:30

【場 所】小坂公民館 2階ホール

【講 師】都市政策局企画調整課

山崎 友理氏

【参加費】1,000円(お弁当付き)

【募集人数】20名

(先着順)

公民館にご連絡ください

お申し込みは電話  
又はQRコードで  
お願いします  
(☎252-3067)

【持 ち 物】筆記用具・水分補給



総務部主催 料理教室

申込みQRコード

## スパイス教室



【日 時】8月8日(月)

10:00~11:30

【場 所】小坂公民館 2階調理室

【講 師】木村 実千代 氏

【会 費】1,000円(事前集金)

【募集人数】8名(先着順)

【持 ち 物】エプロン・三角巾・タオル

※ 料理はお持ち帰りです。

容器は用意しますので、持ち帰り袋は  
ご用意ください。

## MENU

- ① スパイスと市販のカレールーを使ったチキンカレー
- ② ジャガイモクミン炒め
- ③ クミンライス
- ④ ラッシー



健康を守る市民の会 栄養教室

美味しく食べて!ずっといきいき

フレイル予防夏バテ予防

日 時: 7月26日(木)

10時00分~11時00分

講 師: 金沢健康づくり栄養士

高信 雅子氏・沖田 尚美氏

場 所: 小坂公民館 2階ホール

会 費: 無料

申込みQRコード

募集人数: 15名(先着順)

持 ち 物: 水分補給



## MENU

- ① 豚肉と豆のトマト煮
- ② ピリ辛だいこん
- ③ とろろ豆乳スープ

※ IH器具を使って先生が調理します。  
参加者は試食のみになります。

蓮の実女性学級(第2回目)

## ヨガストレッチ



【日 時】7月25日(月)

14:30~15:30

【場 所】小坂公民館 2階ホール

【講 師】幸道 明美氏(当公民館ヨガ教室講師)

【参加費】500円(事前集金)

飲み物・お土産付

【持ち物】ヨガマット又は

大判バスタオルと

普通サイズタオル

申込みQRコード

※ 学級生は、小坂校下の女性の方です。  
※ 年会費(通信費含む)が未払いの方は、  
500円をお支払いください。

体育部主催

# 令和4年度小坂校下 町会親睦ソフトボール

5月29日(日)に北鳴中学校グラウンドにて、8町会、選手・応援を含め約160人が集い、親睦試合を行いました。  
暑い中、皆様お疲れさまでした。



小坂第一町会		神谷内葵町会		小坂中町会		新葵町会	
① 東金沢町会	② 小坂第一町会	⑤ 神谷内西町会	⑥ 神谷内葵町会	③ 小坂三ツ屋町会	④ 小坂中町会	⑦ 新葵町会	⑧ 高柳町北親会
5	15	4	19	3	6	15	2

健康を守る市民の会 健康講話

## 新型コロナウイルスのお話

日 時：8月26日(金)  
19時00分～20時30分  
講 師：金沢大学附属病院  
感染制御部特任教授  
岩田 恭宜 氏  
場 所：小坂公民館 2階ホール  
会 費：無料 ※飲み物をご用意します  
募集人数：25名(先着順)  
持 ち 物：筆記用具

### 公民館の今後の予定

9月18日(日) 小坂校下社会体育大会  
10月16日(日) 小坂校下文化祭  
11月12日(土) ワンコイン寄席

### 老人クラブより

#### グラウンドゴルフ練習会

【日 時】7月6日、13日、20日、27日  
毎週水曜日 午前9時より

【場 所】城北中央公園

【連絡先】担当：林 劭(252-2382)

#### 6月15日 春の大会の結果

1位 辻 きみ子  
2位 浦 貞次  
3位 川尻 一子  
おめでとう  
ございます!

### 社会福祉協議会からお知らせ

7月9日(土) ふくひさ

9月10日(土) 座ったまま体操

詳しくは民生委員まで

## 7月教室のお知らせ

1	金	<del>3B体操</del> 太極拳 習字	16	土	休館日 パソコン 珠算 論語塾
2	土	休館日 パソコン 珠算	17	日	休館日
3	日	休館日 町会親睦H.K.B.大会	18	月	休館日 海の日 <del>白彊術</del> <del>俳句入門</del>
4	月	白彊術	19	火	<del>3B体操</del> 筆ペン 珠算 パソコン
5	火	<del>3B体操</del> 筆ペン パソコン 珠算	20	水	大正琴 <del>囲碁</del>
6	水	大正琴 <del>囲碁</del>	21	木	つまみ細工 Fダンス コーラス 珠算
7	木	Fダンス 珠算 コーラス	22	金	<del>3B体操</del> 編み物 太極拳 習字
8	金	<del>3B体操</del> 太極拳 習字	23	土	休館日 珠算
9	土	休館日 珠算	24	日	休館日
10	日	休館日	25	月	白彊術 小坂句会
11	月	白彊術 ヨガ	26	火	<del>3B体操</del> 珠算
12	火	<del>3B体操</del> 筆ペン 珠算	27	水	<del>囲碁</del> パソコン
13	水	パソコン 絵手紙 <del>囲碁</del>	28	木	つまみ細工 Fダンス コーラス 珠算
14	木	Fダンス コーラス 珠算	29	金	<del>3B体操</del> 太極拳 習字
15	金	<del>3B体操</del> 太極拳 習字 <del>編み物</del> アレンジ	30	土	休館日 珠算
			31	日	休館日

囲碁・3B体操・俳句入門はお休みです