

小坂公民館だより



第 624 号

令和 6 年 6 月 1 日発行

総務部主催 防災講座①

申込みはQRコード
又はお電話でいざという時に備えて～
地域ですすめる防災～【日 程】6月26日(水)
10:00～11:30

【場 所】小坂公民館 2 階ホール

【講 師】小坂校下防災士

【参 加 費】500 円(事前集金)

【募集人数】20 名(先着順)

【持 ち 物】筆記用具・水分補給



★防災グッズのプレゼントがあります。

★防災リュックを用意している方は、是非ご持参
ください。★水やお湯でアルファ米(ごもく)を作って味見を
しましょう。お持ち帰りもあります。

総務部主催 西村先生の

申込みはQRコード
又はお電話で

うちでごはんを楽しもう

【日 程】6月27日(木)
10:00～12:00

【場 所】小坂公民館 2 階調理室

【講 師】西村 久美子氏

【参 加 費】1,500 円(事前集金)

【募集人数】8 名(先着順)

【持 ち 物】エプロン・マスク・三角巾
・持ち帰り袋

★料理は持ち帰りになります

★容器は先生が用意してくれます



MENU

- ① 豚バラアスパラ巻きカレー味
- ② トウモロコシのバターしょう油いため
- ③ ナスとベーコンのチーズ焼き
- ④ 和菓子(ピウゼリー)
- ⑤ 筍ごはん

体育部主催 町会対抗

H.K.B.大会(ハッスル金沢ビーチボール)

【日 程】7月14日(日)

【受 付】8時00分 各町会代表
(開会式 8時15分～)

【場 所】北鳴中学校2階体育館

【申込締切】6月27日(木) 17時まで

【チーム構成】

★各町会1チーム 男性2名と女性1名

★高校生以下は参加不可

※書類は町会長さんへ渡してあります
(5/17 町会長会議にて)

社会福祉協議会からお知らせ

【地域サロン】詳しくは各町会の民生委員まで
6月15日(土) 踊り 寛久美会
7月 6日(土) 津軽三味線

七夕に願いを込めて～〈期間〉7/1～7/5

短冊にお願い事を書いてみませんか?

★短冊は公民館で用意します

総務部主催 大人向けヤクルトの健康教室



今日からはじめる

快眠生活を学びませんか

申込みはQRコード
又はお電話で【日 程】7月1日(月)
10:00～11:00

【場 所】小坂公民館 2 階ホール

【講 師】㈱ヤクルト北陸石川本社 社員さん

【参 加 費】500 円(事前集金)

【募集人数】20 名(先着順)

【持 ち 物】水分補給

★ヤクルトさんからプレゼントがあります



シニアクラブよりお知らせ

6月グラウンドゴルフ練習会

5日、12日、26日の水曜日です



★6月19日(水) 春の大会(予備日 26 日)

【参加費】500 円 【場所】城北中央公園

【連絡先】担当 林 劭まで ☎252-2382

総務部主催 防災講座② 申込みはQRコード
又はお電話で

いざという時に備えて～
スマホ(体験機)を使って体験してみよう



総務部主催 手作り教室 申込みはQRコード
又はお電話で

着物のハレギを使って
オリジナルストールを作ませんか



【日 程】7月19日(金)
10:00～12:00
【場 所】小坂公民館 2階ホール
【講 師】ソフトバンク㈱ 職員さん
【参 加 費】500円(事前集金)
【募集人数】20名(先着順)
【持 ち 物】ご自分のスマホ
・筆記用具・水分補給

10人以下の場合
中止になります

◇ 自分が住んでいる地域の避難所はどこにあるのか?
◇ 外出先での避難所は?
◇ ハザードマップの見方は?
◇ 防災リュックの中身は?



【日 程】7月29日(月)
8:30～12:00
【場 所】小坂公民館 2階ホール
【講 師】小崎 祐美子氏 見本あります
【参 加 費】1,000円(事前集金)
【募集人数】10名(先着順)
【持 ち 物】布切バサミ・裁縫セット
・水分補給

※生地は先生が組み合わせてくれます。
※仕上がりはシンプルな配色になります。
◇ 自宅にある古い着物を無償提供して
くださる方の連絡をお待ちしております



公民館・健康を守る市民の会よりお知らせ

◆6月3日(月)総務部主催 若干名募集
ブルーベリーの木を育ててみませんか
公民館に見本あります

◇6月10日(月)健康を守る市民の会 募集中
フレイルチェックしてみませんか? 参加費無料
13:00～15:30 ※65歳以上が対象です

◆6月17日(月)SDGs学級(1回目) 募集中
夏の省エネについて
ゴーヤのグリーンカーテンの作り方

◆7月8日(月)蓮の実女性学級・総務部共催
横田幸子氏の音読でアンチエイジング
申込締切7月3日まで

6月教室のお知らせ

無料グループレッスン プラティススタジオDEP金沢店

姿勢改善ピラティス教室

【日 時】6月19日(水)10:00～11:00
【場 所】小坂公民館2階ホール
【講 師】光眞アミ氏
PHIピラティスマットⅠ&Ⅱ認定インストラクター
【参加費】無料 【募集人数】15名(先着順)
【持ち物】ヨガマット(あれば)・水分補給

健康を守る市民の会 申込みはQRコード
又はお電話で

体力作り教室 『ボッチャ』

日 時 7月17日(水)
10:00～11:30
場 所 小坂公民館2階ホール 参加費無料
持ち物 内履き(飲み物をご用意します)



1	土	休館日 パソコン	16	日	休館日
2	日	休館日	17	月	俳句入門
3	月		18	火	3B体操 日本習字
4	火	3B体操 日本習字	19	水	囲碁 日本習字
5	水	囲碁 日本習字	20	木	Fダンス コーラス つまみ細工
6	木	Fダンス コーラス	21	金	3B体操 太極拳 習字(石川書研) フラワーアレンジ
7	金	3B体操 太極拳 習字(石川書研)	22	土	休館日
8	土	休館日	23	日	休館日
9	日	休館日	24	月	小坂句会
10	月		25	火	3B体操
11	火	3B体操 日本習字	26	水	囲碁
12	水	絵手紙 囲碁 日本習字	27	木	Fダンス コーラス
13	木	Fダンス コーラス	28	金	編み物 3B体操 太極拳 習字(石川書研)
14	金	3B体操 太極拳 習字(石川書研)	29	土	休館日
15	土	休館日 パソコン	30	日	休館日