

6月号

公民館行事で撮影した写真は、公民館だより・館報・ホームページ等で掲載されます。ご了承ください。

金沢市小坂公民館

住所 金沢市小坂町北 312

TEL : 252-3067

FAX : 252-8425

ホームページアドレス <https://www.kosaka-k.com>

小坂公民館だより



第 636 号

令和 7 年 6 月 1 日発行

総務部主催 仕平先生の

申込みはQRコード又はお電話で

初夏の手仕事

梅干し作り教室



【日 程】6月 27 日(金)

10:00~12:00

【場 所】小坂公民館 2 階ホール・調理室

【講 師】仕平 幹子氏

【参 加 費】2,000 円(事前集金)

【募 集人 数】16 名(先着順)

【持 ち 物】エプロン、三角巾、
ハンドタオル、マスク、持ち帰り袋



★昔ながらの紫蘇漬けです (1 kg)

健康を守る市民の会 体力づくり教室

バランスボールで体のメンテナンス

日 時：7月 7 日(月)

10:00~11:30

場 所：小坂公民館 2 階ホール



講 師：劍村 紗和子氏

参 加 費：無料

募 集人 数：10 名(先着順)

【持 ち 物】内履きズック、水分補給、
汗拭きタオル、あればヨガマット
★動きやすい服装でお越しください



申込みはQRコード又はお電話で

体育部主催 **グラウンドゴルフ大会**

5月11日(日)に城北市民運動公園にて11町会、
48名が参加されました。皆様お疲れさまでした。

個人戦結果発表

おめでとうございます♪

- 1位 高島 長一さん (神谷内葵町会)
- 2位 北村 喜代美さん(御所町会)
- 3位 棒田 和夫さん (御所町会)
- 4位 地下 元治さん (小坂町第一町会)
- 5位 藤田 和子さん (神谷内葵町会)
- 6位 興川 勝吉さん (小坂中町会)
- 7位 池田 清司さん (プレミア東金沢駅前町会)
- 8位 辻 きみ子さん(三ツ屋町会)
- 9位 富 利男さん (新葵町会)
- 10位 中谷 州男さん (神谷内葵町会)

総務部主催 防災教室

申込みはQRコード又はお電話で

マイ・タイムラインを作ろう

小坂校下の水害について

【日 程】7月 2 日(水)

10:00~11:30

【場 所】小坂公民館 2 階ホール

【講 師】防災士 上西 浩美氏・堀田 聰子氏

【参 加 費】300 円(事前集金)

【募 集人 数】10 名(先着順)

【持 ち 物】筆記用具、水分補給

★災害時に自分や家族が「いつ」
「何をするか」を話し合ってみませんか



総務部主催 料理教室

申込みはQRコード又はお電話で

仕平先生の **クールクッキング**



【日 程】7月 14 日(月)

10:00~12:00

【場 所】小坂公民館 2 階ホール・調理室

【講 師】仕平 幹子氏

【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

■三角巾

■ハンドタオル

■マスク

■持ち帰り袋

メニュー

- ① カツオのたたきと山芋丼
- ② ご馳走夏のローストビーフ
- ③ 夏野菜の梅酒ジュレ
- ④ しめ鯖のサラダ
- ⑤ 八朔のハチミツがけ

総務部主催 手作り教室

申込みはQRコード又はお電話で

ネクタイで作るおしゃれなネックレス



【日 程】7月 4 日(金)

9:30~11:30

【場 所】小坂公民館 2 階ホール

【講 師】沖津 泰子氏・大西 枝里子氏

【参 加 費】800 円(事前集金)

【募 集人 数】10 名(先着順)

【持 ち 物】針、糸切りハサミ



見本あります

★10月文化祭作品展示のご協力をお願いします

総務部主催 手作り教室

申込みはQRコード又はお電話で



ボタンで作るオリジナルブローチ

【日 程】8月25日(月)

9:30~11:30

【場 所】小坂公民館 2階ホール

【講 師】沖津 泰子氏・大西 枝里子氏

【参 加 費】400円(事前集金)

【募 集 人 数】10名(先着順)

【持 ち 物】針、糸、糸切りバサミ、

お家にあるボタン、

速乾性木工用ボンド(白色)



見本あります

★10月文化祭作品展示のご協力をお願いします

★ボタンを無償提供してくださる方の連絡をお待ちしています。

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

4日、11日、18日の水曜日です

【場 所】城北中央公園

春のグラウンドゴルフ大会 6月25日(水)です

【参加費】500円

【申込み】担当 林 効まで 252-2382

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

7月 5日(土) 津軽三味線

7月19日(土) 防災・防火講座



6月教室のお知らせ

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

健康を守る市民の会 健康講話

申込みはQRコード

又はお電話で

働く世代の腰痛対策と労働衛生のポイント



日 時: 8月27日(水)

10:00~11:30

場 所: 小坂公民館2階ホール

講 師: 浅ノ川総合病院 理学療法士

参 加 費: 無料

募 集 人 数: 20名(先着順)

持 ち 物: 水分補給、筆記用具



◆ 公民館・健康を守る市民の会よりお知らせ

◆ 6月9日(月)総務部主催 →募集中

仕平先生のらっきょうの甘酢漬けと塩漬け

◆ 6月9日(月)健康を守る市民の会主催

フレイルチェック(65歳以上が対象です)

13:00~15:30 参加費無料 →募集中

★フレイルチェックは1日で終わります

◆ 7月13日(日)体育部主催

町会対抗H.K.B.大会

※ 書類は町長さんへお渡しました
(5/23配達)

公民館からお願い

・6/16 の着物リメイク ポンチョに挑戦!

・7/4 のネクタイで作るおしゃれなネックレス

・8/25 のボタンで作るオリジナルブローチ

公民館主催『手作り教室』の作品を
10/19(日)の文化祭作品展示に
ご協力ください。宜しくお願ひします。

