

# 小坂公民館だより



第 648 号

令和 8 年 6 月 1 日発行

小坂公民館・社会福祉協議会共催

## ついたち体操で 体も心もスッキリしませんか

【日 程】 第 2 回は 6 月 1 日(月)です  
【講 師】 浅ノ川総合病院  
作業療法士 小浦氏・北野氏  
【場 所】 小坂公民館 2階ホール  
【参加費】 無料 (60歳以上の方対象)  
【持ち物】 動きやすい服装、水分補給  
内履きズック

- ★お申し込みはお電話にて受付しております。
- ★第3回は7月1日(水)9:30~10:30 です
- ★第4回は8月3日(月)9:30~10:30 です

ついたち体操参加の皆さんへ

次回 7 月 1 日のついたち体操に向けて、「つな  
がる体操」を始めます。各自でスクリーンを見  
ながら体操をしてもらいます。途中参加・退出  
は自由です。

6月17日(水)・24日(水) 9:30~10:30

## 健康を守る市民の会からお知らせ

### バランスアップのエクササイズ

日 時 6 月 22 日(月)10:00~  
場 所 小坂公民館 2 階ホール  
参加費 無料 申込みはQRコード又はお電話で  
募集人数 25 名(先着順)  
持ち物 水分補給、内履きズック



## 小坂ガーデニングクラブの皆さんへ

【日 時】 6 月 1 5 日 ( 月 ) 1 0 : 0 0 ~  
【場 所】 小坂公民館 駐 車 場

6 月 は 花 い っ ぱ い 運 動 の 月 に な り ま す 。  
金 沢 市 か ら 配 布 さ れ た ベ ゴ ニ ア 4 0 株 、  
マ リ ー ゴ ー ル ド 4 0 株 を 植 え 付 け  
ま す 。 暑 さ 対 策 の 帽 子 の 着 用 と 水  
分 補 給 を ご 持 参 く だ さ い 。



総務部主催 折り紙教室

## 公民館の七夕 (短冊と折り紙の制作)

【日 程】 6 月 1 9 日 ( 金 )  
1 0 : 0 0 ~ 1 1 : 3 0  
【場 所】 小坂公民館 2 階ホール  
【講 師】 石川県創作紙工芸研究会  
インストラクター 浅永 洋子氏  
【参加費】 無料 申込みはQRコード又はお電話で  
【募集人数】 1 0 名 ( 先 着 順 )  
【持ち物】 水分補給



★公民館正面出入り口に飾ります。

総務部主催

申込みはQRコード又はお電話で

## 細野先生のお吸い物教室



【日 程】 7 月 2 8 日 ( 火 )  
1 部 1 0 : 0 0 ~ 1 2 : 0 0  
2 部 1 3 : 0 0 ~ 1 5 : 0 0  
【場 所】 小坂公民館 2 階調理室  
【講 師】 細野 悠司氏  
【参加費】 1,500 円 ( 事 前 集 金 )  
【募集人数】 1 部 7 名  
2 部 8 名 7 月 2 1 日 ( 火 ) 抽 選 日  
【持 ち 物】 エ プ ロ ン 、 三 角 巾 、 ハ ン ド タ オ ル  
マ ス ク 、 お 持 ち 帰 り 袋  
ス テ ン レ ス ボ ト ル ( お 吸 い 物 を 入 れ ま す )

- ★料理はお持ち帰りになります。
- ★当選者の方に、電話にて直接ご連絡します。

### MENU

- ① 海老進上のお吸い物
- ② 新生姜の炊き込みご飯
- ③ 太胡瓜の漬物



## 社会福祉協議会からお知らせ

【地域サロン】 詳しくは民生委員にお尋ねください

6 月 6 日 ( 土 ) 防 災 の お 話

6 月 2 0 日 ( 土 ) 大 正 琴

## 体育部主催 **グラウンドゴルフ大会**

4月26日(日)に城北市民運動公園にて14町会、60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

- 1位 桑原 ミドリさん(神宮寺みどり町会)
- 2位 辻 きみ子さん(小坂三ツ屋町会)
- 3位 横井 彰さん (御所町会)
- 4位 田中 由枝さん (神宮寺みどり町会)
- 5位 田中 茂子さん (三池町会)
- 6位 川尻 一子 (三池町会)
- 7位 藤田 和子さん (神谷内葵町会)
- 8位 興川 勝吉さん (小坂中町会)
- 9位 須藤 美智子さん(御所町会)
- 10位 中谷 州男さん (神谷内葵町会)

**おめでとうございます!**

## シニアクラブよりお知らせ

### 春のグラウンドゴルフ大会

- 【日程】6月17日(水)
- 【参加費】500円
- 【申込み】6月10日まで



### グラウンドゴルフ練習会

- 6月3日、10日、24日の水曜日です
- 【時間】午前9時から
- 【場所】城北中央公園

**連絡先** 林 劭まで ☎252-2382

## 公民館よりお知らせ

- ◆6月1日(月) 総務部主催 **募集中**  
**加賀・能登ゆかりの歌 よもやま話**  
☆石川ゆかりの歌を12曲ほど紹介してくれます  
【時間】14:00~15:30

- ◆6月8日(月) 女性部主催 **募集中**  
**蓮の実女性学級開級式**  
【時間】10:00~11:30

- ◆6月21日(日) 体育部主催  
**町会対抗 H.K.B.大会**  
【受付】8:00~  
【開会式】8:15~  
【場所】北鳴中学校2階体育館  
☆5/31・6/7・6/14に小坂小学校体育館にて体験会を開催します。  
【時間】19:00~20:45  
【持ち物】内履きズック・飲み物・タオル



- ◆6月29日(月) 総務部主催  
**編み物教室・ファースト(2回目)**  
【時間】9:00~12:00

- ◆7月6日(月) 総務部主催 **募集中**  
**初夏の寄せ植え教室**  
【時間】11:00~12:00  
☆6~7種類の花を植えこみます  
☆参加費は1,500円(事前集金)です

- ◆7月19日(日) 蓮の実女性・総務部共催  
大人の社会科見学・体験ツアーは定員に達しました。

## 6月教室のお知らせ

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