

第2回ふるさと教室のお知らせ 相馬市の歴史探訪!

第2回目は、相馬市歴史資料収蔵館を見学します。ぜひ、ご参加下さい。
相馬歴史資料収蔵館は地震の影響で改修工事中でしたが、このたびりリニューアルオープンしました。相馬市の歴史を見学します。

■見学場所

相馬市歴史資料収蔵館・伝承鎮魂祈念館・浜の駅・防災備蓄倉庫

8:50 山上公民館 集合

9:00 山上公民館 出発

9:20~10:50 相馬市歴史資料収蔵館&郷土蔵 伝承鎮魂祈念館

11:00~12:30 たこ八にて昼食(ホッキごはんを食べます)

12:45~14:30 浜の駅 & 防災備蓄倉庫

15:00 山上公民館到着

■日時 令和5年10月24日(火)

■参加料 1500円(昼食お弁当代)

※料金は当日集めます。おつりがないようにお願いします。

■定員 20名

■申し込み **9月19日(火)から受付いたします。**

山上公民館または、電話にて受付 ※定員になり次第、締め切ります

■問い合わせ先 山上公民館 ☎32-5009

※山上公民館まで交通手段がない方に、公用車による送迎サービスを実施していますので、ご利用ください。ご利用の際は山上公民館まで連絡をお願いします。

山上公民館だより

第249号
令和5年
9月15日
山上字上ノ台1-1
0244-32-5009

応用編

三館合同企画講座

スマートフォン講座

山上・日立木・八幡公民館合同で、スマートフォン応用編講座を全2回で開催します。

○開催日 10月3日(火)

10月17日(火)

○時間 13:30~

○内容 ・マップの見方・災害に便利なアプリ
・キャッシュレス決済について
・Wi-Fiの接続方法など

○定員 8名

○場所 八幡公民館 会議室

○講師 NTTドコモ 相馬店スタッフ

○参加費 無料

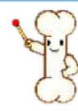
○申込 山上公民館 ☎32-5009

○持ち物 ご自分のスマートフォン・取り扱い説明書

※どちらの通信会社をお使いの方でも参加いただけます。



理学療法士による 介護予防講習会



高齢者の介護予防のため、理学療法士の講話や自宅でできる介護予防、骨太けんこう体操に関する講習会を開催します。

ぜひ、皆さんご参加ください。

●日時 10月31日(火)14:00~15:00

●定員 15名

●場所 山上公民館 会議室

●内容 理学療法士の講話・骨太けんこう体操

●参加費 無料

●持ち物 上履き、飲み物、タオル、マスク着用の上、動きやすい服装でお越しください

●申込期間 開催前日までに健康福祉課または、山上公民館に電話にて申込みください。

※交通手段のない方には、ご自宅まで、送迎を行います。気軽にご相談ください。

申込、問い合わせ先: 高齢福祉課(☎37-3065)
山上公民館(☎32-5009)



夏休み『化石を探検してみ隊』が開催

8月3日・7日南相馬市の沢で化石の採集を行いました。この地の地層は、ジュラ紀栃窪層（約1億5500万年前）と言われ、相馬市富沢から南相馬市原町区までを結ぶ南北に細長い広がりを持つ地層です。二枚貝や、巻貝、サンゴの化石を発見することができました。

児童は、『たくさん化石が発見できた』『サンゴの化石がキレイだった』とたくさんの化石を持ち帰り夏休みの思い出ができました。



第2回eスポーツ体験交流会開催

8月6日（日）、コンピュータゲームで勝敗を競う「eスポーツ」の体験交流会を山上公民館会議室で行いました。20人が参加し、人気ゲーム「マリオカート」「大乱闘スマッシュブラザーズ」など数種類のタイトルを体験しました。親子や初対面の人同士で教えあったり対戦を行い盛り上がりました。参加者は、「子供たちと一緒にゲームを楽しみ刺激になった」「子供が自主的に参加し、わからない子に教えあったりしてよかった」「なつかしいゲームを世代を超えて楽しめてよかった」と楽しい時間を過ごしました。



そば打ち教室募集

日時 11月7日(火) 11月21日(火)
時間 9:00~11:30
講師 木村 貞夫 先生
場所 山上公民館 調理室
受講料 2回分、1,400円(700円×2回分)
持ち物

▽マスク▽三角巾▽エプロン▽タオル
▽そば持ち帰り用の箱
(30×40×5cm幅程度)

募集人数 6名(定員になり次第締め切り)
申込 電話での申込み、又は山上公民館に直接申込みください。



そば打ち体験 移動教室開催のお知らせ

日時 11月14日(火)
時間 8:40~16:10 **八幡公民館集合**
場所 喜多方市山都町「山都そば資料館」
参加費 **2,500円** そば打ち体験料
持ち物

▽マスク▽三角巾▽エプロン▽タオル

▽そば持ち帰り用の箱▽保冷剤

募集人数 **6名(定員になり次第締め切り)**

募集期間 **10月6日~11月2日まで**

申込 電話での申込み、又は山上公民館に直接申込みください。

参加費は申し込み時に集めます
山上公民館 ☎(32-5009)



日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
10月 行事予定	手芸9:30 フラ10:00	スマホ応用編 13:30 紅会13:30	混声合唱13:30	元気モール10:00		混声合唱13:30
8	9	10	11	12	13	14
	 民謡19:00		民生委員会13:00 混声合唱13:30	高砂舞踊13:30	ニュースポーツ講座 10:00	混声合唱13:30 山上小150周年
15	16	17	18	19	20	21
俳句9:00	手芸9:30 フラ10:00	スマホ応用編 13:30 紅会13:30	生け花9:30 混声合唱13:30	元気モール10:00		混声合唱13:30
22	23	24	25	26	27	28
	民謡19:00	ふるさと教室 9:00	区長会13:30 混声合唱13:30	高砂舞踊13:30	ニュースポーツ講座 10:00	混声合唱13:30
29	30	31	『里山ハイキング』はじまります! 9月から11月に月1回、里山ハイキング教室を行います。体力作り・仲間作りもかねて、参加を希望される方は山上公民館までご連絡ください。9/27(水)は塩手山に登ります!			
		介護予防 14:00				