

相生公民館だより

2024年(令和6年)6月号

発行 桐生市立相生公民館
住所 桐生市相生町2丁目620番地の14
電話 0277-53-9494
ファクシ 0277-53-5700

今月の相生高齢者学級

- 6日(木) 開講式・人とつながる地域づくり
- 13日(木) 桐生市出前講座
『マイ・タイム・ライン』
- 20日(木) ヨガ講座
『心も体もすっきりフレッシュ』

今月の相生せせらぎ学級

- 12日(水) 『エンディングノート』わたしの希望

◆お詫びと訂正◆

5月号「相生せせらぎ学級 学級生募集のお知らせ」の内容に日程変更が生じました。お詫びして訂正いたします。

10/9(水) 秋の寄せ植え

10/23(水) わたしと家族の「そうぞく」講座

15区ボランティアグループからのお知らせ

七夕交流会参加者募集

～アンデス音楽を聞く会～

15区ボランティアグループでは、15区にお住いの75歳以上の方を招待し、七夕交流会を開催いたします。アンデス音楽のグループによる演奏を聞いて楽しんでください。お帰りに軽いお弁当をお持ち帰りいただきます。

【日時】7月13日(土)

*受付: 午前10時～

*開演: 午前10時30分～12時

【場所】相生公民館 講堂

【参加資格】15区在住・75歳以上の方

【参加費】無料

【募集人数】50人程度

【申込み】6月17日(月)までに所定の申込用紙にて、相生公民館に申し込んでください。

【用紙は、相生公民館にも用意してあります。】

※この事業は、赤い羽根共同募金の配分を受けて実施しています。

【問合せ】15区ボランティアグループ代表 磯崎久江 TEL 52-6879

-----き-----り-----と-----り-----

七夕交流会(アンデス音楽を聞く会)参加申込書

住所/ TEL	相生町 丁目 TEL
ふりがな	
氏名	
ふりがな	
氏名	

季節の変わり目の熱中症に注意!

熱中症は真夏にしかならないと思っていませんか?
実はまだ体が暑さに慣れていない春～初夏に熱中症になってしまう人が多いんです。こんな日は特に注意しましょう。

熱中症に特に注意が必要な時期



熱中症患者の半数は65歳以上の高齢者と言われています。予防のポイントは・・・

- * のどがかわいていなくても、こまめに水分をとる
- * 毎日の食事でもほどよく塩分をとる(とり過ぎ注意)
- * 日差しを避け、風通しを良くして、衣類の工夫をする
- * 冷房を上手に使う
- * 気温だけでなく湿度も気にかける
- * 睡眠を十分にとる
- * バランスのとれた食事を心がける
- * 市販の冷却グッズも便利です



地域の皆様の介護予防を支援します

桐生市地域包括支援センターのぞみの苑

TEL 0277-54-9537

桐生市健康長寿課

TEL 0277-44-8215

第15区夏季親善グラウンド・ゴルフ大会

(区対抗代表選手選考会)

日時 7月6日(土) 小雨決行

午前8時30分集合 9時競技開始

*予備日: 7月13日(土)

場所 桐生市民広場(全面使用)

参加資格 15区在住の成人男女(用具のない方は用意します)

競技方法 ① 個人戦

② 24ホールの合計打数

③ 組み合わせは主催者側で行います

表彰 *1~10位 *ラッキー賞 *ホールインワン賞

参加費 1名300円(当日受付にて徴収致します)

申込み 6月18日(火)までに相生公民館へ

主催 15区体育協会

主管 あいあいクラブ

後援 桐生市第15区

(公財)桐生市スポーツ文化事業団、相生公民館



令和6年度 第15区夏季親善グラウンド・ゴルフ大会参加申込書

ふりがな 生年月日

氏名 年 月 日 歳

住所 相生町 電話

所属団体(チーム)

(クラブに所属している方はクラブに申し込みをしてください。所属がない場合は記入不要です。)

新着図書

《 一般 》

- 最新科学で発見された正しい寿命の延ばし方
- そして誰かがいなくなる
- 記憶脳
- 宇宙に花火を。
- 毒入り火刑法廷
- やさしい漢方未病の地図帖
- 三淵嘉子の人生

《 児童 》

- ふでばこのくにの冒険
- ハムスターまものすてきなおうち
- うちのピーマン
- イラストでわかる難読漢字じてん

課題図書

貸し出しは1人1冊、1週間です。

《 小学校低学年 》

- アザラシのアニュー
- ごめんねでてこい
- おちびさんじゃないよ
- どうやってできるの？チョコレート

《 小学校高学年 》

- ぼくはうそをついた
- ドアのむこうの国へのパスポート
- 図書館がくれた宝物
- 海よ光れ！

《 高等学校 》

- 宙わたる教室
- 優等生サバイバル
- 私の職場はサバンナです！

《 小学校中学年 》

- いつかの約束 1945
- じゅげむの夏
- さようならプラスチック・ストロー
- 聞いて聞いて！

《 中学校 》

- ノクツドウライオウ
- 希望のひとしづく
- アフリカで、バッグの会社ははじめました



廃食用油の回収日

日時 6月5日(水)、7月3日(水) 午前9時～正午

回収場所 相生公民館正面入り口脇

放課後児童クラブ支援員・補助員の登録制度を実施しています

市では、全ての小学校において、保護者が昼間家庭にいない児童を対象に、遊びや生活の場を提供する「放課後児童クラブ」を開設しており、同クラブで児童の安全確保、学習環境づくり、生活習慣を身に付ける手助けなどを行う支援員・補助員を募集するため、登録制度を実施しています。登録制度は、登録した人の希望勤務条件と各クラブの雇用条件が合った場合に、市がそのクラブを紹介する制度です。紹介後、当該クラブで面接などを行ったうえで勤務します。

なお、登録すれば必ず雇用されるものではありません。人員補充の必要が生じた時は、登録者の中から条件に合う人を優先的に紹介します。

ご登録の際は、条件等をよくご確認ください。

【登録方法】登録票をEメールまたはファクシミリで子育て支援課へ送付してください。登録票は、保健福祉会館1階の子育て支援課、市ホームページにあります。電話での聞き取りによる登録も行っています。

【担当】桐生市 子育て支援課 子育て支援係
TEL: 0277-47-1150
FAX: 0277-47-1151
Eメール: kosodate@city.kiryu.lg.jp

キノピー



絹襴記念館 第28回企画展「ナゾとき!日本遺産 一6つのナゾを解いて白瀧姫を探せ」展 開催のお知らせ

「白瀧神社から白瀧姫がいなくなった。ナゾを解いて白瀧姫を探せ。」という設定で、桐生にある日本遺産の紹介文をヒントにしながら、謎解きを楽しんでいただけます。全問正解者には、よいことが起こりそう。

【期間】6月8日(土)～9月29日(日)

午前9時～午後5時(入館は16:30まで)

【場所】桐生市近代化遺産 絹襴記念館 2階展示室
JR桐生駅南口より徒歩5分

【入館料】高校生以上:150円、小・中学生:50円

【休館日】月曜日(祝日は開館) 7/16.17、8/13.14、9/17.18.24.25

【問合せ】絹襴記念館 TEL 44-2399

【担当課】日本遺産活用室

第21回 桐生市地区公民館サークル連絡協議会 展示部門合同展

各地区の公民館で活動するサークル会員の水彩画・水墨画・切り絵・写真などの作品を展示します。

今回の作品展示も、会員同士が互いに助け合い、作り上げた成果による、いわば“力作”揃いです。公民館サークルに興味のある方やサークル活動を始めてみたい方など、ぜひ足を運んでご覧ください。

【期日】7月6日(土)・7日(日)

【時間】午前10時～午後4時 ※7日は午後3時まで

【場所】美喜仁桐生文化会館 展示室
(桐生市市民文化会館)

【問合せ】桐生市立中央公民館

TEL47-4343 (9:00～17:00 月曜・祝日は休館)



スポーツ情報

お問い合わせ: あいあいスポーツクラブ事務局 (担当: 吉田)

電話/FAX 0277-53-3626 ※留守番電話に入れる際はお名前・お電話番号をお願いします。

《あいスポ教室紹介》Part1 体操編

◇太極拳

開催日: 毎週月曜日
時間: 16時～18時
場所: 相生公民館
指導者: 羽田福栄先生

★太極拳は、気血の流れをよくし、五臓六腑全体の機能を高めます。体内バランスを理想的な状態に保ち、肩こり・腰痛・ストレス解消・集中力アップなどに大きな力を発揮します。太極拳の後の爽快感は格別。体に精気が巡り疲労感を取り去り軽やかさが戻ってきます。

今年から公民館へ移動しました!時間も夕方になっています。

◇ピラティス

開催日: 毎週水曜日
時間: 13時半～14時半
場所: クラブハウス
指導者: 早川淳子先生

★体の奥の筋肉(体幹)を鍛え、体のゆがみを改善し、体のバランスをよくします。骨盤の位置を正常にし、正しい姿勢を作ります。腹筋を鍛えながら、全身の血流もよくしていきます。

◇ロコモ体操

開催日: 毎週金曜日
時間: 10時半～12時
場所: クラブハウス
指導者: 見供洋子先生

★ロコモとは、筋肉、骨、関節、軟骨、椎間板といった運動器のいずれか、あるいは複数に障害が起こり、「立つ」「歩く」といった機能が低下している状態をいいます。それらを予防するために、柔軟性や筋力アップ・バランスアップを目指す運動をしています。

◇エージレス体操

開催日: 第1・3金曜日
時間: 19時～21時
場所: クラブハウス
指導者: 今泉香穂美先生

★ストレッチを主として体をほぐし、筋力運動をして体力維持・増進をはかり、楽しみとしてフォークダンス、レクダンスを取り入れています。一般の健康体操と違うのは体のゆがみの矯正体操を取り入れていることです。

◇3B体操

開催日: 第2・4金曜日
時間: 19時～21時
場所: クラブハウス
指導者: 諏訪秀子先生

★「遊びの要素」「気軽に」「体に無理なく」をキーワードに、老若男女問わず、誰でも楽しめるように考案された健康体操です。ボール、ベル、ベルターといった用具を使用することで、しっかりとした健康効果が期待できます。



◇健康体操

開催日: 毎週火曜日
時間: 10時～12時
場所: クラブハウス
指導者: 小林雪絵先生

★ストレッチを中心に体のゆがみを整えます。音楽に合わせてのリズム体操。程よく動き、ステップや手を動かしての全身運動になります。

