

上川淵

資料 5
上川淵地区人口と世帯

平成31年1月末現在(前月比)
人口 25,290人 (-45)
男 12,192人 (-26)
女 13,098人 (-19)
世帯数 11,267世帯(+6)

編集・発行／前橋市上川淵公民館 〒371-0813 前橋市後閑町35番地 Tel.265-0455

みんなで、健康づくり

上川淵公民館セカンドライフセミナー

3B体操 in 上川淵公民館

“無理なく”“楽しく”身体を動かしましょう

3B体操の入門講座です。3B体操とは、“ボール”“ベル”“ベルト”という3つの道具を使い、音楽に合わせて体を動かす健康体操。無理なく楽しく、特にシニア世代の方におすすめです。

日時＝3月6、13、20日(水)、全3回とも10時から11時30分まで

会場＝上川淵公民館ホール(前橋市後閑町35)

対象＝前橋市内に在住・在勤でおおむね40歳以上の人、先着15名

その他＝道具は公民館で用意します。飲み物・タオルは各自で持参してください(費用は無料)。

申込＝2月19日(火)から上川淵公民館へ来館または電話(Tel.265-0455)

- コースII桂萱 永明コース(約10km)
- 上川淵公民館↓朝倉町公園↓天台橋付近
- ↓新東橋公園(休憩)
- ↓片貝神社↓桃ノ木川グランド(産業人スポーツセンター)(休憩)
- ↓大島公園(休憩)↓八幡山公園↓上川淵公民館(豚汁サービス)



昨年の開催風景

上川淵地区体育協会で、は、第30回歩け歩け大会を開催します。

日時＝2月24日(日)8時45分出発式、9時スタート

※小雨決行。大雨積雪の場合は3月3日(日)に延期。

コースII桂萱 永明コース(約10km)

上川淵公民館↓朝倉町公園↓天台橋付近

↓新東橋公園(休憩)

↓片貝神社↓桃ノ木川グランド(産業人スポーツセンター)(休憩)

↓大島公園(休憩)↓八幡山公園↓上川淵公民館(豚汁サービス)

集合受付II上川淵公民館(受付開始は8時20分)

参加条件II上川淵地区に在住で完歩出来る人

当日先着二百人参加賞あり)

参加費II無料

問い合わせII上川淵公民館(Tel.265-0455)

歩け歩け大会を開催

上川淵公民館学び合い、人権、地域ふれあい事業「健康麻雀教室」「健康バランスアップ教室」を開催

健康麻雀教室

お酒に吞まれず、(煙草の)煙に巻かれず賭けないマージャン、面白い！健康麻雀の講座を開催します。「金品を賭けない」「煙草を喫わない」「お酒を飲まない」をモットーに楽しむ「健康麻雀」は、安心してゲームを楽しむことができ、認知症予防にも効果があると話題。ぜひ体験してみませんか。



日時	3月6日、13日(水)13時～16時30分
会場	上川淵公民館 講義室
対象	先着20名
講師	永明健康麻雀クラブ会員のみなさん
参加費	無料
申込	上川淵公民館に電話または直接(2月22日(金)午後9時から 定員に達し次第締め切ります)。

健康バランス 女性のためのアップ教室

冬から春へ、季節の変わり目はとかく体調を崩しやすいもの。せつかくの春は、心身ともに健康に迎えたいものです。腰痛や肩こりなどの多くは、からだにゆがみができ、バランスを欠いていることによって起こります。ストレッチ器具を用いて、からだの「ゆがみ」をゆっくりと解きほぐすように修正していきます。スッキリしたら、軽く筋力トレーニング。文字通りの「若返り」を実感しませんか。



日時	3月1日(金)9時30分～11時30分
会場	上川淵公民館 ホール
対象	市内在住・在勤の40歳以上の女性25名
講師	前橋市まちづくり公社職員・健康増進課職員
持ち物	動きやすい服装・シューズで。飲物(水分補給)汗拭きタオルなどをお持ちください。
申込	上川淵公民館に電話または直接(2月20日から)

「健康麻雀教室」「健康バランスアップ教室」お問い合わせは上川淵公民館 (Tel.265-0455) へ

子育てひろば☆かみかわ

日程	2月18日(月) おひなさまを作ろう！
	3月18日(月) すこやか健康教室・身体測定
時間	10時～11時30分(途中入退場は自由)
会場	上川淵公民館2階和室

子育ての尽きないお悩み、子育ての楽しさ、コツなど、ママさんどうし情報交換します。事前申込は不要。当日お気軽に遊びにきてください。

問い合わせ＝上川淵公民館 Tel.265-0455



上川淵地区地域づくり協議会福祉部会

「ふれあい茶話会」を開催

おなじみ「ふれあい茶話会」を開催します。参加は無料。事前申込不要です(当日直接会場へ)。

内容＝『脳と体を使った、自宅でできる運動教室』
高齢になっても住み慣れた自宅で暮らしていけるように、一緒に脳と体の運動をしませんか？
講師＝前橋協立病院 理学療法士 真原豊先生
日時＝2月23日(土) 午前10時～11時30分
会場＝上川淵公民館 ホール
問い合わせ＝上川淵公民館Tel.265-0455

行政相談 役所の仕事についての疑問・苦情・要望など相談をお受けします。秘密は守られます。
日時＝3月8日(金)13:00～15:00
会場＝上川淵公民館 小会議室
問い合わせ＝市民相談 Tel.898-6100

人権標語 上川淵地区小中学校児童生徒さんの作品(学校・学年は作成時のものです)
無視すると みんなの笑顔 見逃すよ
(広瀬小6年 大友 颯迅さん)
みんなもってる勇気の光 その光が 差別をなくす
(山王小6年 長谷川 七海さん)
こまったら いつでも言ってね あなたの気持ち
(第七中3年 石原 万悠子さん)

前橋市立図書館上川淵分館だより 新刊図書案内

◇一般書
真界からの電話 佐藤 愛子/著
仕事は「段階化スケジュール」で9割決まる! 飯田 剛弘/著
100歳まで自分の足で歩けるひざ年齢若返りハンドブック 磐田 振一郎/著
血糖値を上げない朝のスープととらない夜のスープ 石原 結實/著
おとな美文字のレッスン帖 越智 知美/著
百年の呪い(新・古着屋総兵衛) 佐伯 泰英/著
未だ行ならず(上・下)(空也十番勝負 青春篇) 佐伯 泰英/著
テレビ探偵 小路 幸也/著
西郷どん! 上・中・下 林 真理子/著
本と鍵の季節 米澤 穂信/著
ほか

◇児童書
Aのサバイバル2(科学漫画サバイバルシリーズ) ゴムドコロ 並木 伸一郎
3分後にハツとする話2 学研プラス編
小学生のためのタイピングスタディブック 中川 ひろたか
おとのかま、ほいしさんになる 原 ゆたか
かいけつゾロロポソ大さげせん JKローリング
ファンタスティックピースと魔法使いの旅 ペニー・ワーナー
暗号クラブ 14 トル
おしりたんていプックゆきやまのしんかいぶつ? 宮本 えつよし
フルーツパンをつくるよ 宮本 えつよし
ゆかいなアルファベットのいずかん アラン・サンダース
ほか

休館日 2月…18.25、3月…4.12.18.25
おはなしの会:2月20日(水)16:00～
もこもこの会のみなさんによる手遊びと読み聞かせ
市立図書館上川淵分館 Tel.265-4123

明るい終活講座

自分のことだから、いま考えよう!

人には必ず最期がおとずれます。
自分のフィナーレ(お葬式)はどうするか?
大切な人に、なにを残すか?
考えたらしりがありませんね…
大切なものを遺し、大事なことを親しい人に伝えておく…
エンディングノートをつくりながら、振り返りませんか?
遠い先のことを考えることで、今まで気づかなかったこと、これからの生活に役立つことも見つかるはずですよ。

上川淵公民館
学び合い講座

日時：平成31年3月7日(木) 午後1時30分～午後3時30分
会場：上川淵公民館 講義室
対象：前橋市在住・在勤の方先着25名
講師：一般社団法人終活カウンセラー協会
終活カウンセラー上級インストラクター 反町 恵理さん
参加費：無料(ご希望の方にはエンディングノート一冊500円で頒布します)
申込：上川淵公民館に電話(Tel.265-0455)または直接(2月21日(木)午前9時から、定員に達し次第締め切ります)。

子どもの心に寄り添う 上川淵すくすくサポート講座

回	内容	開催日	時間	講師
1	支援が必要な子どもの理解 ーどこか気になる子どもたちー	2月28日 (木)	10:00 ～	群馬医療福祉大学 川端 奈津子氏
2	子どもの特性に合わせたコミュニケーション	3月4日 (月)	11:30	

対象＝市内在住・在勤・在学の人、先着40名
会場＝上川淵公民館
参加費＝無料
申込方法＝上川淵公民館へ来館または電話(Tel.265-0455)
※第1回、第2回とも、託児ができます。託児を希望の方は申込みの際にお伝えください。

パネル展示「地域で考える子どもと人権」
2/21(木)～3/3(日) 上川淵公民館ロビー
上川淵地区各小中学校が取り組んだ人権標語をはじめ、子どもと人権にかかわる資料を展示します。どうぞご覧ください。

子ども食堂「あつまれ前橋スポット」・上川淵公民館共催 学び合い、人権、地域ふれあい～世界人権宣言70周年事業～ あつまれかみかわ映画会

前橋・敷島まち映画「クラッチヒッターみなみ」を上映します!
開催日＝平成31年2月24日(日)
時間＝13:00～14:19(74分)
会場＝上川淵公民館 ホール
申込＝事前申込不要、当日直接会場へ(同日開催の子ども食堂「あつまれ前橋スポット」に参加の場合は、同団体へ申し込みをお願いします)
問い合わせ＝上川淵公民館Tel.265-0455

