

3月



1	2 なごもう会 地区振興協議会臨時総会19:00 上北条KGL研究会13:30 地区公民館長会(上井公)	3 いきいき健康クラブ13:30 寺子屋川柳教室13:30 上北条KGL研究会13:30	4 3B体操10:00 書道教室13:30 町内学習会運営部会19:00 定例館長会19:00 主事研修会担当者会(市役所)	5	6	
7	8 バットゲーム教室(ゆずりはの会)9:30	9 ジャズ体操同好会14:00 地区女性のつどい19:00	10 ふれあい給食の日 学校開放委員会19:00	11 地区老人クラブ10:00 水墨画教室13:30 主事研修会(市役所) 職員採用面接試験	12 地区社会福祉協議会役員会19:00 河北中学校卒業式	13 上北条土地改良区総代会 上北条KGL研究会
14	15 くらぶ悠遊友定例会9:30	16 なごもう会	17 いきいき健康クラブ13:30	18 女性連絡会交流研修会10:00 書道教室13:30	19 上北条財産区管理委員会総会10:00 上北条小学校卒業式	20 春分の日
21	22 バットゲーム教室(ゆずりはの会)9:30	23 シルエットアート教室10:00 手芸教室13:30 ジャズ体操同好会14:00	24 ふれあい給食の日	25 3B体操10:00 水墨画教室13:30	26	27
28	29	30	31	4/1 書道教室13:30	4/2	4/3

*毎週木曜日 < ノルディックウォーク > 【集合時間】9:00 【集合場所】上北条公民館玄関前
暖かくなってきました。爽やかな朝を、楽しくウォーキングしませんか？初めての方も大歓迎です。(貸ボールあります。)



寺子屋川柳

上北条公民館利用について【お願い】

以下の新型コロナウイルス感染症感染拡大防止対策を講じた上で利用、来館されますようお願いいたします。

*条件により収容定員の半分以上の利用になります。

- ・人と人との間隔の確保
- ・歓声・声援、発声、歌唱等は十分な間隔を保つ
- ・マスクの着用、手洗い、手指消毒
- ・机、イス、ドアのふ等のほか、共有物品の消毒
- ・定期的な換気
- ・体調不良者（発熱又は風邪症状等）の参加自粛
- ・外国への訪問歴14日以内の者の参加自粛
- ・参加者の特定ができるよう参加者の氏名、連絡先を利用責任者（主催者側）が把握しておく

※公民館主催講座・教室・サークルについても同様です。

「公民館における新型コロナウイルス感染症拡大予防ガイドライン」に沿って取組を行っています。



倉吉市上北条公民館
〒682-0003 鳥取県倉吉市新田422-1
TEL (0858)26-1763
FAX (0858)26-3515
開館 月～金 9:00～17:00
(祝祭日・盆・年末年始を除く)
公民館の利用 9:00～22:00

令和3年3月1日 第396号
しあわせいっぱい ふるさと上北条
上北条の人口 2,424人(2,421人)
14歳未満 342人/65歳以上 769人
世帯数 1,004 (1,002)
<令和3年1月末現在>

上北条

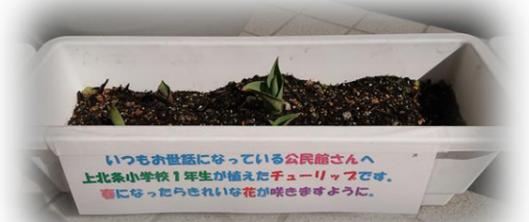
<公民館だより>

上北条地区自治公民館協議会よりお知らせです。

1月29日の一斉部長会にて、今年の各部長会長が決まりました。
一年間、よろしくお願いします。

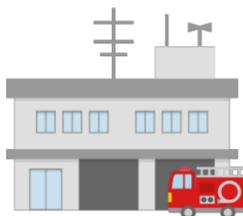
(敬称略)

上北条小学校1年生からの贈り物



防災について

～施設見学と活動実践を学ぶ～



[] 10:00 11:30 []
[] []
[] []

26-1763

- 【感染対策】
- ・開催日の2週間以内に中部地区内にコロナ警報が発令された場合は中止します。
 - ・マスクの着用をお願いします。
 - ・当日検温を実施します。37.5℃以上、体調不良の方は参加を御遠慮ください。
 - ・感染防止対策を講じて実施します。御協力をお願いします。

※当日は、倉吉市のマイクロバスが運行されますので、乗車を希望される方はご利用ください。
(要申込み。倉吉市役所本庁舎東玄関 9:40発)

ふれあい給食ボランティア

「調理」スタッフの仲間を募集中!

上北条地区の高齢者のみなさん(対象者35名)へ、毎月第2・4水曜日に手作り弁当を配食しています。
一緒に調理をしてくださるボランティアを募集しています。

9:00 2

26-1763



ふれあい給食の日

今月の☆床の間☆

毎月、水墨画教室(東雲会)のみなさんの作品を展示しています。ぜひご覧ください。

「白梅」「岩上の孔雀」
奥田昇さん



毎月、第2・4の木曜日13:30~16:00に上北条公民館で楽しく活動しています。公民館だよりのカレンダーをご覧ください、ぜひ見学にお越し下さい。

利用、参加される皆さまへ

- ◆実施日以前の14日間に風邪症状(発熱、せき等)の体調不良がみられた場合は参加をご遠慮ください。
- ◆「マスクの着用」「手指消毒」「使用後の会場(イス、机、スイッチ等)のふれた箇所の消毒」をお願いします。

第65回倉吉文芸受賞作品の紹介

応募部門【奨励賞】 木天麦青

ケモノ道耳は野生を取り戻す

応募部門【佳作賞】 吉田日南子

マイルーペ旦那の心お見通し

おめでとうございます

川柳は、笑いと集中力で頭の体操になります。
元氣も湧いてきます。初めての方もどうぞ。

マイナンバーカード!! らくらく作成会



10 00

※詳細は回覧チラシ、HPをご覧ください。

【問合せ先・申込み先】
上北条公民館 ☎ 26-1763

毎月、第1・3木曜日13:30~16:00に上北条公民館で活動しています。
公民館だよりのカレンダーをご覧ください、ぜひ見学にお越し下さい。

講師/山崎雲外先生



書き初めの様子

(☎ 27-0030)

ウォーキングで健康なからだづくり

今年の冬は、寒さだけではなく、コロナの影響により身体を動かす機会が減ったのではないのでしょうか。少しずつ気温が上がってきた今から、ウォーキングで健康な身体づくりを行いましょう。ウォーキングなどの有酸素運動は、脂肪を燃焼させ、生活習慣病の発症を減らす効果があります。この効果を上げるには、正しい歩き方が大切です。

【姿勢のポイント】

- あごは引いて、視線前に
- 肩の力を抜き、ひじは直角にして腕を大きく振る
- 胸をはって背筋を伸ばす
- 歩きやすい靴がおすすめ
- ☆姿勢を正しく、サッサのリズムで歩くとより効果的です。

【運動を行うときの注意】

- ①運動の強度は、心もち息が弾むくらいが適当です。
- ②息は止めず、呼吸を意識して。
- ③こまめに水分補給を。
- ④無理をせず、体調が悪いときは休む。
- ⑤歩く前後にはストレッチをし、けがや事故を予防しましょう。



「上北条公民館公式LINE」

講座のご案内など、公民館の
情報をお知らせしています。



QR

