上齋原

公民館報
第241号
上齋原公民館
鏡野町上齋原409
TEL 44-2222
FAX 44-2223

休館日
日・月・木曜日
国民の祝日

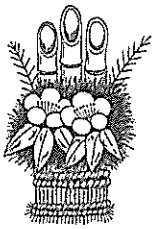
謹賀新年

旧年中は地域の皆様には
ご支援ご協力を賜り
ありがとうございます
心豊かな一年に
なりますように
お祈り申し上げます
本年もご指導ご鞭撻のほど
よろしくお願いします

令和八年元旦

上齋原公民館





募集

妖精の森ガラス美術館
永岡千佳さん指導
簡単ストラップ作り

日　　時：令和８年２月１４日（土）
　　午前１０時～１１時３０分
場　　所：上齋原文化センター
　　中会議室
参 加 費：無料
申し込み：上齋原公民館（44－2222）
締め切り：令和８年２月６日（金）



ご参加お待ちしています



第11回 健幸講座

主催：鏡野町健康推進課
共催：地区愛育委員
　　栄養委員
　　上齋原公民館



11/12(水)

元気な私いつまでも！フレイルって何だろう？

今回の健幸講座は、フレイル予防について学習しました。**食育SATシステム**を使って自分の食事バランスを知る体験をしました。フレイル予防のためのタンパク質・エネルギーを気軽に摂取できる軽食の試食や楽しいストレッチもありました。



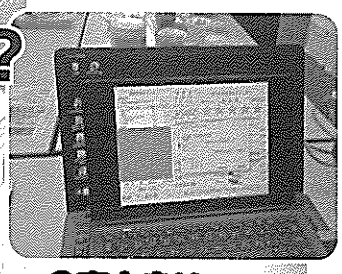
タンパク質UPのメニュー
チーズ・魚・肉が入ってます



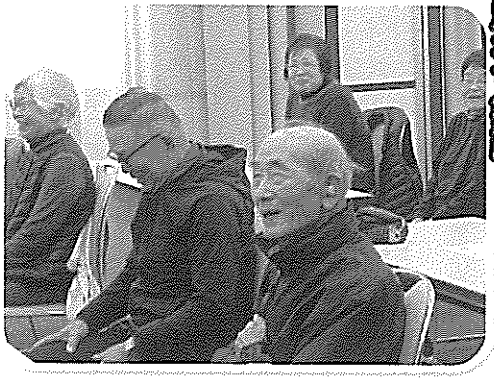
たくさんのフードモデルから自分の食べた物を選びます

食育SATシステムとは？

フードモデルを選んで
センサーに乗せるだけで
栄養価計算とその食事の
バランスがチェックできる
体験型栄養教育システム



食事内容はパソコンで判定



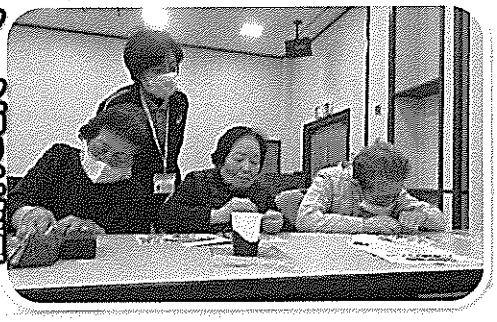
コグニサイズストレッチで思わず笑顔

高齢者のつどい

上齋原公民館
上齋原地域福祉センター　共催

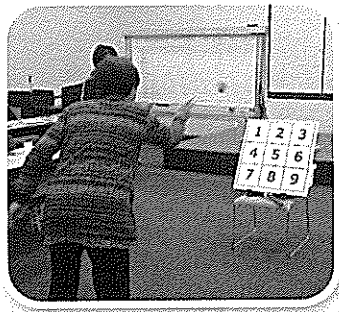
11/19(水)

シール貼りクリスマスケーキをしました。台紙のクリスマスケーキの番号に合わせてシールを貼って完成させます。皆さんシール貼りに夢中になりました。安心ソフトダーツも楽しみました。


シール貼りに没頭


シール貼りセット




安心ソフトダーツ

第二〇回 奥津・上齋原 素人演芸祭

11/30(日)

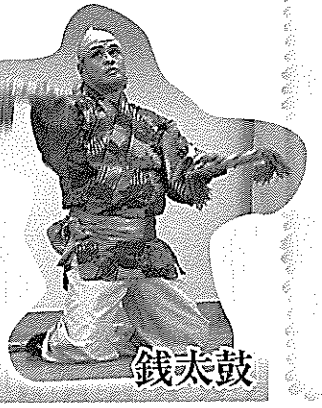
町村合併後に始まった、奥津・上齋原素人演芸祭も20回目の開催となりました。今年は、16演目が演じられました。出演者は毎年趣向を凝らした演目で来場者を楽しませてくれました。


振付ダンス・ピンクレディー


傘踊り
頑張る緑のふるさと協力隊
川村未来さん


ナツメロ手品


上齋原女相撲相撲甚句


銭太鼓

上齋原地区ボランティアの会 ありんこサロン

11/15(土)

鏡野中学校吹奏楽部が、若さあふれる演奏を訊かせてくれました。ありがとうございました。
吹奏楽部員のご活躍を期待しています。

