つどう喜び　学ぶ楽しさ　そして夢の実現

谷山北公民館だより　令和８年 11月

発　行：鹿児島市谷山北公民館
住　所：鹿児島市中山町１２４６－１
電　話：０９９－２６９－６３９１
ＦＡＸ：０９９－２６９－６３９２

「地域公民館の公民館だより」二次元コード→

後期講座が始まりました！！

10月5日(月)の「気軽に楽しくリズム体操」「からだとこころを整える『ごきげんヨーガ』(後期)」を皮切りに、後期講座が始まりました。 後期講座は定員306名に対し、507名の応募があり、応募率の平均は165.6%(昨年度177.4%)でした。この結果に、皆様の「学びへの意欲の高さ」や「学びへの思いの強さ」を職員一同ひしひしと感じています。 多くの方々に御応募いただき、誠にありがとうございました。谷山北公民館では、今後も公民館講座の充実に努めてまいります。

谷山北公民館後期講座応募率ベスト5

	講座名	応募率
1位	ステップアップ！スマホ中級講座(新規)	358%
2位	家庭でできる楽しいパンづくり(後期)	344%
3位	プロに学ぶ料理教室(和食)	281%
4位	からだとこころを整える「ごきげんヨーガ」(後期)	268%
5位	生活に役立つ書道入門	185%

【講座紹介】　「シニア生き生き元気塾」

明るく健康なシニアライフを送るために必要な健康維持に役立つ知識を得たり、簡単な体操やニュースポーツ・脳トレ等を通して心と体と脳を元気づけさせる方法を学んだりする講座です。



下記の期日の時間帯は、行事のため駐車場が満車になることから、谷山北公民館の図書室・視聴覚室・健康づくり学習室・ふれあいコーナー(学習スペース)等は利用できません。御迷惑をおかけいたしますが、御理解・御協力をお願いします。

＜利用できない期日と時間帯＞　11月13日(金)8:30～12:00
11月15日(日)8:30～13:00

★自主学習グループ紹介 あなたも仲間に！

ヨガよかよかクラブ

「無理をしないでくださいね。できるようになりますから。」「筋肉をゆっくり伸ばして、骨にも栄養を届けましょう。」

先生の優しい声に合わせて、自分の体と向き合える貴重な時間を過ごしています。

「トラのポーズ」や「腰掛のポーズ」でフレイル予防！マットに寝たときは、うたた寝しそうなくらいリラックスします。

活動は、第1・第3土曜日の午後1時30分～午後3時30分です。50代から60代の男女計24人で、和気あいあいと楽しく活動しています。皆様の参加をお待ちしています！



「地域の心をつなぐ笑顔の花」活動

皇徳寺中学校様から葉ボタンの苗を御提供いただきました。御厚意に心より感謝申し上げます。

いただいた苗は、公民館の花壇などで大切に育て、地域の皆様に楽しんでいただけるよう活用してまいります。



１１月の主な行事予定		１２月の主な行事予定	
○　毎週水曜日（祝日は実施なし）　10:30～11:00　きたぽっぽおはなしのじかん（乳幼児、幼児と保護者対象）			
○　第３土曜日（祝日は実施なし）　10:30～11:00　きたぽっぽ土曜おはなしの時間（小学生、幼児と保護者対象）			
4日（水）	地域総合文化祭運営担当者会（夜間）	3日（木）	地域総合文化祭第２回実行委員会（午前）
6日（金）	地域総合文化祭展示発表会場準備（午前）	4日（金）	自学グ連絡会年末ボランティア清掃（午前）
	地域総合文化祭展示発表作品搬入（午後）	１１日（金）	健康づくり学習室利用講習会（14:00～15:30） ※前日までに要予約
7日（土）	地域総合文化祭展示発表【～１５日（日）】 ※ オープニング企画　10:00～10:30 書道パフォーマンス （鹿児島南高等学校書道部）	１９日（土）	きたぽっぽ土曜おはなしの時間 読書グループ「こだま」 ※事前予約は必要なし
１３日（金）	谷山北地域人権問題研修会（午前：体育館）		
	健康づくり学習室利用講習会（14:00～15:30） ※前日までに要予約		
１５日（日）	地域総合文化祭ステージ発表（午前） 地域総合文化祭会場片付け（午後）		
２１日（土）	きたぽっぽ土曜おはなしの時間 読書グループ「こだま」 ※事前予約は必要なし		
２７日（金）	健康づくり学習室利用講習会（18:00～19:30） ※前日までに要予約		

※　12月の健康づくり学習室利用講習会は１回のみとなります。

※　12月29日（火）～１月３日（日）は年末年始休館です。

★谷山北公民館館内掲示（11月）★

１階廊下：野の花スケッチ

※　11/16（月）～11/23（月）の期間、２階ふれあいコーナに「始めてみよう水彩画」講座受講生の作品を展示します。