

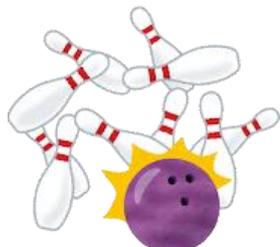
山都公民館だより 2月号

令和8年2月1日発行 一第238号一
発行 喜多方市山都公民館
喜多方市山都町字広中新田 1167 電話 0241-38-2053



山都町民親善行政区対抗 ボウリング大会

日 時:令和8年2月15日(日)
午後1時45分 開会式(午後1時15分～ 受付)
午後2時～ ゲーム開始
ゲーム終了次第、表彰式・閉会式



場 所:喜多方スターボウル(喜多方市豊川町)



各行政区の皆さま
お申込みありがとうございました☆



図書室に新しい本が入りました



- ◎90歳までに使い切るお金の賢い減らし方 大江 英樹/光文社
- ◎働く人の最高の休み方 佐々木 那津/青春出版社
- ◎70歳からの老けない💡ボケない! 記憶術 和田 秀樹/ワン・パブリッシング
- ◎シニアのための筋トレ学 「生活筋力」の土台をつくる方法 石井 直方/草思社
- ◎更年期の不調の原因は栄養不足が9割 梶 尚志/あさ出版
- ◎1年目からうまくいく! 職場の人間関係のコツ 菊原智明/
日本能率協会マネジメントセンター
- ◎崑ちゃん・鎌田式 老化のスピードを緩める最強の習慣!
大村 崑 鎌田 實/潮出版社
- ◎精神科医とカウンセラーが解きほぐす 自分では気づけないうつのかげ
高橋倫宗・鬼頭智美/ライフサイエンス出版



公民館は利用手続きをとれば、皆さまの集まりの場としてご利用できます♪
各部屋空き状況や利用料金等、詳細につきましては山都公民館までお問合せ
ください。

〇〇〇 山都公民館 2月の予定 〇〇〇(変更になることがあります)

1日	日	
2日	月	俳句会(13:00)
3日	火	囲碁会(12:00)
4日	水	自然を編む会(8:45) スポーツ吹矢きたかた山都クラブ(14:00)
5日	木	
6日	金	縫ぬいクラブ(9:30) 囲碁会(12:00)
7日	土	
8日	日	
9日	月	
10日	火	囲碁会(12:00)
11日	水	【建国記念の日】
12日	木	琴の会フレンズ(13:30)
13日	金	縫ぬいクラブ(9:30) 囲碁会(12:00)
14日	土	スポーツ吹矢きたかた山都クラブ(14:00)
15日	日	
16日	月	ヨガ教室(19:00)

17日	火	心に虹のおはなし会(9:00) 囲碁会(12:00)
18日	水	自然を編む会(8:45) 足腰元気サークル(13:30) スポーツ吹矢きたかた山都クラブ(14:00) フォトしゃくなげ(18:30)
19日	木	
20日	金	縫ぬいクラブ(9:30) 囲碁会(12:00)
21日	土	
22日	日	
23日	月	【天皇誕生日】
24日	火	囲碁会(12:00)
25日	水	足腰元気サークル(13:30)
26日	木	琴の会フレンズ(13:30)
27日	金	縫ぬいクラブ(9:30) 郷土史研究会(10:00) 囲碁会(12:00)
28日	土	スポーツ吹矢(14:00)

やまとスポーツクラブ

『トータルスポーツみんなの広場』

日 時：令和8年2月14日(土)
午前9時～午前11時30分
場 所：山都体育館



無理なく
体を動かして
みませんか？

第10回

ソフトバレーボール大会

日 時：令和8年2月22日(日)
午前9時～開会式
場 所：山都体育館
参加料：1チーム 1,000円(保険料込)
申込み：2月13日(金)まで
主 催：山都町体育協会
主 管：山都町バレーボール協会
やまとスポーツクラブ



〇お問合せ・お申込み〇
やまとスポーツクラブ 小澤 携帯 090-9747-7481



喜多方市ホームページの公民館だよりのページにリンクしています。