

『北斗の館』だより

スタンプ10個で
お楽しみ券



神戸地区交流の館『北斗の館』は、皆さんの「いこいの場」「たまり場」です。
スタンプカードを来場者の方々にお渡ししています。10ポイントでお楽しみプレゼントゲット。
お気軽にお越しください!!参加費 200円です!!

令和5年11月の催し (午前9時30分~11時30分)

開催日	かんべ陽だまりカフェの催し	いきいき市
11月3日(金)	お休みです	
11月10日(金)	茶話会等	
11月17日(金)	上野総合市民病院「出前講座」	○
11月24日(金)	かんべ物産展(自治協産業部)	

11月3日(金)は、文化の日の祝日のため休みです!

第4回かんべ物産展

- 11月24日(金)午前9時30分~
- ◎出展者 前山 智子(柘川)
森岡 稔 (下神戸)
森崎 栄 (下神戸)
土堀 直子(比土)

病院とつながって健康管理!

健康講座【伊賀市立上野総合市民病院】

- 11月17日(金)午前10時~
- ◎テーマ 整形外科疾患の予防(腰痛、骨折など)
- ◎講師 上野総合市民病院医師
理学療法士 猪田氏

フルーツ演奏会

- 12月1日(金)午前10時~
- ◎演奏者 日向恵子(フルート)

武蔵野音楽大学卒業後、故郷金沢を拠点に東京、横浜、京都で数多くのリサイタル等を開催。1989年に伊賀市に移住。現在、木津川市加茂文化センター講師等勤める。



杉本久美(ピアノ)



相愛大学音楽学部器楽学科卒業。現在、後進の指導の傍ら「コール・フラウミン」 「コーラス木の実」等のピアニスト 県立あけぼの学園講師等勤める。

令和5年12月の催し (午前9時30分~11時30分)

開催日	かんべ陽だまりカフェの催し	いきいき市
12月1日(金)	フルーツ演奏会(日向恵子他)	○
12月8日(金)	茶話会等	
12月15日(金)	映画鑑賞会「ラーゲリより愛を込めて」	○
12月22日(金)	茶話会等	

映画鑑賞会



- 12月15日(金)午前9時30分~
- ◎題名 ラーゲリより愛を込めて(令和4年10月公開)
- ◎出演者 二宮和也、北川景子、松坂桃李他
- ※運命に翻弄され再開を願い続けた2人(愛の実話)

令和6年1月の催し (午前9時30分~11時30分)

開催日	かんべ陽だまりカフェの催し	いきいき市
1月5日(金)	茶話会等	
1月12日(金)	茶話会等	
1月19日(金)	健康講座「姿勢と健康について」	○
1月26日(金)	茶話会等	

健康講座

- 1月19日(金)午前10時~
- ◎テーマ 姿勢と健康について
- ◎講師 東海姿勢調整師(KCS)
KCS姿勢セラピスト 小川美智子
- ※腰痛や肩こりは何故起きるかを解りやすく解説
自身がひどいギックリ腰を経験し、姿勢調整を受けて改善した。それ以来姿勢と健康の関係の重要性を伝える活動をしている。