

『北斗の館』だより



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6年1月の催し (開店午前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「正しい姿勢と健康について」	○
1月26日(金)	茶話会等	

令和6年2月の催し (開店午前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
2月2日(金)	二胡演奏会	○
2月9日(金)	茶話会等	
2月16日(金)	映画鑑賞会「記憶にございません」	○
2月23日(金)	祝日のためお休みです	

2月23日は、**天皇誕生日のため休み**です!

映画鑑賞会

- 2月16日(金)午前9時30分~
- ◎題名 記憶にございません
- ◎出演者 中井貴一、ディーン・フジオカ、石田 ゆり子他
- ※記憶をなくした総理大臣が主人公の政界コメディ!



健康講座

- 1月19日(金)午前10時~
- ◎テーマ 正しい姿勢と健康について
- ◎講師 東海姿勢調整師会(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、姿勢と健康の重要性の関係を伝える活動をしている。

二胡演奏会

- 2月2日(金)午前10時~
- ◎演奏者 浅井みかこ
- ※愛知県出身、伊賀市在住
- 二胡という楽器を知ってもらうために演奏活動をしながら、そして二胡の楽しさを伝えるべく二胡講師としても活動中。
- 民族管弦学学会上級合格
- 2022年敦煌杯アンサンブル部門銀賞受賞



令和6年3月の催し (開店午前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
3月1日(金)	ギター演奏会-西柘植音楽倶楽部	○
3月8日(金)	茶話会等	
3月15日(金)	健康講座「保健師による健康相談とベジチェック等」	○
3月22日(金)	茶話会等	

健康講座

- 3月15日(金)午前10時00分~
- ◎テーマ 保健師による血圧等の健康相談とベジチェック (推定野菜摂取量を測定)
- ◎講師 伊賀市健康推進課保健師と明治安田生命伊賀営業所

ギター演奏会

- 3月1日(金)午前10時~
- ◎演奏者 西柘植音楽倶楽部 (岡山恵美子他)
- ※西柘植地区市民センター
- ギター好きが集まって練習しています。平均年齢高めです。フォークソングやポップス等練習して歌っています。

