

『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で、ギター好きが集まって練習しています。平均年齢は高めです。フォークソングやポップス等を練習して歌っています。



☆「北斗の館」☆ オープン3周年記念事業

「手作り卵のポップリ」
を先着30名の来場者
の方々にプレゼントし
ます!!



令和6年4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
4月5日(金)	「北斗の館」オープン3周年記念事業 シリウスコンサート	○
4月12日(金)	茶話会等	
4月19日(金)	映画鑑賞会「Dr.コトー診療所」	○
4月26日(金)	茶話会等	

映画鑑賞会

- 4月19日(金)午前9時30分~
- ◎題名:Dr.コトー診療所
- ◎出演者:吉岡秀隆、柴咲コウ他
- ※医療ヒューマンドラマの原点にして頂点



シリウスコンサート

- 4月5日(金)午前10時~
- ◎演奏者:シリウス
- ※シリウスは、名張市在住、音楽大好きな仲間が集まり、平成27年に結成した音楽グループです。ギター、ベース、ドラム、キーボード、ボーカルで構成しています



令和6年5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
5月3日(金)	祝日のためお休みです	
5月10日(金)	茶話会等	
5月17日(金)	健康づくり~みんなで忍にん体操~	○
5月24日(金)	茶話会等	

5月3日は、憲法記念日のため
お休みです!

健康づくり~みんなで忍にん体操~

- 5月17日(金)午前10時~
- ◎講師:伊賀市忍にん体操普及会会長吉本俊美他
- ※伊賀市のご当地体操「忍にん体操」の基本を学び、健康づくりをみんなで進めます!

