

『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!!

お知らせ

- ◎令和7年1月から「かんべいきいき市(農産物直売所)」の開催日を第1・第3金曜日から第2・第4金曜日(1月は第3・第5金曜日)に変更します。
- ◎令和7年1月から第2・第4金曜日(1月は第3・第5金曜日)、みんなて歌謡曲やフォークソングなどを歌って楽しむ「歌声サロン」を始めます!

令和7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10日(金) | ギター演奏 | |
| 1月17日(金) | 歌声サロン等 | ○ |
| 1月24日(金) | 健康講座「おこなみ出前講座」 | |
| 1月31日(金) | 歌声サロン等 | ○ |

ギター演奏



- 1月10日(金)午前10時~
- ◎演奏者 藤原重尚
- ※中学、高校時代にフォークソングに夢中になり始めたギター。社会人になってからは触れる機会もなかったのですが、60歳を超えてから再び始め、昭和の歌謡曲やフォークソングの素晴らしい曲を多くの方に聞いて頂きたいと思い、ボランティア活動のほYouTubeへも投稿しています。

健康講座【岡波総合病院「おこなみ出前講座」】

- 1月24日(金)午前10時~
- ◎テーマ 自宅でできる腰の体操
- ◎講師 岡波総合病院理学療法士 岡田さん他



令和7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7日(金) | アコーディオン演奏 | |
| 2月14日(金) | 歌声サロン等 | ○ |
| 2月21日(金) | 映画鑑賞会「そらのレストラン」 | |
| 2月28日(金) | 歌声サロン等 | ○ |

アコーディオン演奏



- 2月7日(金)午前10時~
- ◎演奏者 山口光男(朝日ヶ丘町)
- ※アコーディオンの伴奏と歌の指導・遊び・歌集を作成して、皆で歌えるようにしています。

映画鑑賞会



- 2月21日(金)午前9時30分~
- ◎題名 そらのレストラン ◎キャスト 大泉洋、本上まなみほか
- ※大泉洋主演の北海道映画シリーズ第3弾。チーズ作りに励む家族とその仲間を描いたドラマ。

創作ダンス



- 3月7日(金)午前10時~
- ◎出演者 こころ
- ※歌謡曲や童謡等誰でも知っている曲で、フラダンスと舞踊、フォークダンスや体操を組み合わせた創作ダンスを踊ります。沸きあいで楽しいひと時をお楽しみください。

令和7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7日(金) | 創作ダンス「こころ」 | |
| 3月14日(金) | 歌声サロン等 | ○ |
| 3月21日(金) | チェアヨガ | |
| 3月28日(金) | 歌声サロン等 | ○ |

健康講座「チェアヨガ」

- 3月21日(金)午前10時~
- ◎講師 チェアヨガインストラクター 堀江京子



※椅子に座ったままでできるヨガで、誰でも気軽に始められます。運動習慣のない高齢者の方も無理なく楽しく行え、健康な身体づくりが期待できます。体も心もリラックスできる時間を是非体験してみてください。