

# 『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)	健康講座「チェアヨガ」	
3月28日(金)	歌声サロン等	○

### 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。和気あいあい楽しいひと時をお楽しみください。



### 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、健康的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。



## 令和7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4日(金)	「北斗の館」オープン4周年記念事業「シリウスコンサート」	
4月11日(金)	歌声サロン等	○
4月18日(金)	映画鑑賞会「お終活🌸再春!」	
4月25日(金)	歌声サロン等	○

### オープン4周年記念事業 ※記念プレゼント 「手作りマグネットクリップ」

先着30名様  
プレゼント!!



### シリウスコンサート

●4月4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4月にも出演していただきました!

### 映画鑑賞会

●4月18日(金)午前9時30分～  
◎題名:お終活🌸再春!人生ラプソディ  
◎キャスト:高畑淳子、橋爪功ほか  
※シニアライフをテーマにした「お終活熟春!人生、百年時代の過ごし方」の続編となるコメディ。



## 令和7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9日(金)	オカリナ演奏会	
5月16日(金)	歌声サロン等	○
5月23日(金)	健康づくり「～みんなで忍にん体操～」	
5月30日(金)	歌声サロン等	○

### オカリナ演奏会

●5月9日(金)午前10時～  
◎演奏者:いがぐり  
※市内の老人施設やサロン等を訪問し、お話やオカリナ演奏など、一緒に歌って楽しい時間を過ごせるよう活動しています。



### 健康づくり「～みんなで忍にん体操～」

●5月23日(金)午前10時～  
◎講師:伊賀市忍にん体操普及会の皆さま  
※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!



## 令和6年能登半島豪雨災害緊急支援募金についてお礼とご報告

能登半島豪雨災害緊急支援募金にご協力いただきありがとうございました。

皆様からお寄せいただいた募金 10,106 円を、伊賀市社会福祉協議会を窓口として寄付させていただきましたのでご報告します。

「北斗の館」運営委員会