



たちばな

回覧

令和7(2025)年
3月13日発行

北部ふれあいセンターだより

島田市北部ふれあいセンター 〒427-0032 島田市神座397番地の1 ☎ 32-1100 FAX 32-1102 メール hokubu-c@ca.thn.ne.jp

3月5日からの15日間は、二十四節気の第3番目、「啓蟄」。啓蟄は「冬の間地中で眠っていた虫たちが目覚めて這い出す」といった意味ですが、人間の場合、春先は寒暖差や花粉症、職場や学校、地域での環境変化のストレスなどで睡眠の質が落ち、寝不足になりやすい時期です。このため、3月は「春の睡眠の日」(18日)、「春の睡眠健康週間」(11~25日)、「世界睡眠デー」(第3金曜日)と、睡眠と健康への意識を高めるための記念日が目白押しです。

良い睡眠をとるための対策を検索してみると、「決まった時間に起きる」、「朝、太陽の光を浴びる」、「朝食を抜かない」に、「寝る前はスマホを見ない」。それに、もちろん!? 「ヒツジ(sheep)を100匹数える」も出てきました。良い眠り、こだわってみませんか。



令和6年度の年間講座がすべて終了!



2/15(土)「工作教室」 ~お父さんお母さん、講師の山田さんと一緒に~



前半の2講座に続き、2月の後半は3つの講座が最終回を開催しました。これで令和6年度の年間講座は全部終了! 講師の皆さん、受講者の皆さん、ありがとうございます!!

2/15(土)「おはなしカフェ子供クッキング」



~講師の堀井さんとパティシエ(パティシエール)の皆さん~

2/25(火) ほほえみ学級で移動学習を実施しました!



令和6年度最終回のほほえみ学級は、今年度も、恒例の移動学習!

気持ち良い快晴の下、「三保松原文化創造センター『みほるのべ』と三保の松原(静岡市清水区)」~「焼津グランドホテルでビュッフェランチ」~「焼津さかなセンター」の行程でバス旅行を楽しみました!



2/20(木)「リラックスヨガ」

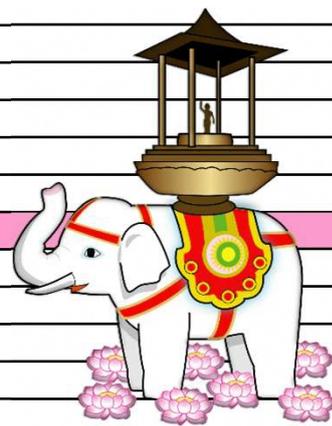


~講師の小泉さんと受講者の皆さん~

旧大長地区の人口と世帯数(令和7年2月末日現在)

3,566人(男女内訳:男1,774人/女1,792人)
前月同期(令和7年1月末日)より17人減
1,434世帯 前月同期(令和7年1月末日)より5戸減

日	曜日	行事など	図書貸出・返却
1	火		○
2	水	神座・鵜網自治会	○
3	木	短期集中型運動指導教室ほくぶ、第一地区民生委員・児童委員協議会	○
4	金		○
5	土	神座・鵜網自治会	○
6	日		○
7	月	休館日（月曜日休館）	×
8	火		○
9	水		○
10	木	短期集中型運動指導教室ほくぶ	○
11	金	伊太・相賀ふれあいクラブ	○
12	土	神座・鵜網自治会	○
13	日	神座・鵜網自治会	○
14	月	休館日（月曜日休館）	×
15	火		○
16	水		○
17	木	短期集中型運動指導教室ほくぶ	○
18	金	神座・鵜網さわやかクラブ、神座鵜网友の会	○
19	土	神座・鵜網自治会	○
20	日	休館日（第3日曜日休館）	×
21	月	休館日（月曜日休館）	×
22	火		○
23	水		×
24	木	短期集中型運動指導教室ほくぶ、神座・鵜網自治会（自主防災会）	○
25	金		○
26	土		○
27	日	神座鵜网友の会	○
28	月	休館日（月曜日休館）	×
29	火	休館日（昭和の日）	×
30	水		○



※この予定表には「市の事業」と「地元自治会関係の行事」を掲載しています



募集開始！ 令和7年度の年間講座と高齢者学級

〔申込〕 ①中間締切：3月30日（日）
 〔締切日〕 ②最終締切：4月19日（土）

※詳しい内容は別紙チラシでご確認ください

《受講者の決定方法》

- ①まず、中間締切日までに申込のあった方を各講座の受講者に決定します（定員を超過した講座は、センターで抽選を行います）
- ②次に、定員に余裕がある講座について、最終締切日まで（または申込者数が定員に達するまで）、先着順で受講を決定します

大人講座 「60歳からの健康体操」

日 時：毎月第1水曜日（8月はお休み）
 午前10時00分～11時30分（5/7開始／全9回講座）
 対象者：60歳以上の方（定員20名） 受講料：1,800円

大人講座 「自宅で簡単！セルフリンパケア」

日 時：毎月第2土曜日（8月はお休み）
 午前10時00分～11時30分（5/10開始／全9回講座）
 対象者：成人（定員15名） 受講料：1,800円

大人講座 「リラックス ヨガ」

日 時：毎月第3木曜日（8月も実施）
 午後7時00分～8時30分（5/15開始／全10回講座）
 対象者：成人（定員16名） 受講料：2,000円

「ほほえみ学級」（北部ふれあいセンターの高齢者学級）

日 時：毎月第4火曜日（9月は第5、12月と2月は第3火曜日開催）
 午前10時00分～11時30分（5/27開始／全10回講座）
 対象者：65歳以上の方（定員30名） 受講料：1,000円

子ども講座 「工作教室」

日 時：毎月第3土曜日（8月も、日を第4土曜日に変えて実施）
 午前10時00分～11時30分（5/17開始／全10回講座）
 対象者：4歳～小学6年（定員20名） 受講料：500円 教材費：500円

子ども講座 「おはなしカフェ 子供クッキング」

日 時：毎月第3土曜日（8月はお休み）
 午後1時30分～3時30分（5/17開始／全9回講座）
 対象者：小学生（定員7名） 受講料：500円 教材費：5,000円