11月号
第422号

あらかわ

令和4年11月1日
荒川公民館
048-525-0252

荒川公民館 リユース・フェア

共催：荒川ライフ

館内ではマスク・消毒のご協力をお願いします

11月3日（木・祝）
午前10時～正午まで
3階　ホール

タオル,食器,小物,生活雑貨など多数揃いました。お待ちしております。
品物をお寄せくださいました皆様ありがとうございました。

学習発表会

10月22日（土）
3年ぶりに荒川公民館学習発表会を開催しました。今回参加はフォークダンス：ブルー、オリーブ・コーラス：どんぐり、てんてんてまり会・オカリナ：オリーブの樹・民謡：章謡会・民舞：鼓会の皆さんが素敵な踊りと歌と演奏を披露していただきました。

作品展

11月3日まで開催中です。公民館内外で活動しているグループの皆さんが作り上げた力作260点が1階ロビーで展示されています。また、みたけ保育園園児、南小児童、荒中生徒の作品もあります。

11月の学級講座

ふ「ふるさと学級」
豊「豊か活きいき学級」

11月8日（火）

13：30～
2階　研修室

ふ　私の人生 ～写真を通して～

講師：北 熊市 氏

鎌倉町郵便局長もされていた 北 氏が写真を通して見てきた、地域文化の振興と芸術について

11月17日（木）

13：30～
2階　研修室

ふ　熊谷縣哀史

講師：米山　実 氏

明治時代の3年間あった“熊谷縣”の発足から廃止までと熊谷縣ゆかりの人々について

11月18日（金）

13：30～
3階　ホール

豊　健康講座

① 冬の健康管理について
風邪・誤嚥・肺炎予防ほか
講師：新藤 恵子 保健師

②『ニャオざね元気体操』ってなに？（説明会）
講師：さくらフィットメンバー

元気体操で知ってもらいたいポイント！
- 高齢者対象でイスを利用したゆっくりなテンポで安心
- 定期的な体力測定で効果の確認
- 体操の他に「脳トレ」などにチャレンジ
- 指導は地域包括支援センターおよび有資格者の地域のさくらフィットメンバーボランティア

ニャオざね元気体操が
11月24日から 毎週 木曜 午前9時～
1時間程度
サークル名 ： **荒川シニア元気体操**（会員募集中）

12月の学級講座　ご案内

12月22日（木）　豊『お正月花飾り』
お正月を華やかにめでたく迎える準備に
講師：小髙 博 氏

12月に予定していました
豊『飾り巻き寿司』は**中止**になりました。

長寿会　ラジオ体操に参加して フレイルを防ごう！

※フレイル　介護を必要とする前の段階

伊勢町ふれあい公園にて、日曜日を除く毎日行っています。

◆6月～10月　午前6時30分から
◆11月～5月　午前8時30分から

また、毎週土曜日はラジオ体操終了後、ウォーキングも実施しています。
皆様の参加をお待ちしています。

（伊勢町八千代会　堀口）

河原町自　荒川公園花植え活動!!

10月22日(土)午前9時～10時に地区民約40人が集まり、プランター50個に100ポット、地植えに450 ポットのパンジー・ビオラをとができました。

ＳＬ広場西側

また、花植えの後は落ち葉掃除などの清掃活動をしました。荒川公園が、地区民にとってふれあいの癒しの場となれるような身近な親しみのある公園にしていきたいと思います。

慰霊塔前

（副会長　　中島）

お知らせしたいこと

館内利用の際には、コロナ感染防止のためマスクの着用やアルコール消毒等に努めましょう。

３階小用トイレの水漏れと２階男子洗面台の水道蛇口を、修理しました。

牛乳パックリサイクル
10月分1000㎖975枚、500㎖20枚届きました。引き続き牛乳パックの回収をお願いします。

自治会　荒川区自治会連合会 支援講師派遣事業

1 期日　令和４年12月３日（土）午後１時30分
2 会場　荒川公民館３階ホール
3 内容　ライフスタイル
「終活、相続、
エンディングノート」
※申込みは荒川公民館へ
11/21（月）まで

子ども会　荒川公園でのボランティア活動！

10月10日(月)河原町仲よし子ども会では、地元の荒川公園の動物の遊具のペンキ塗りを高学年中心に約10名で実施しました。

（林　編集委員）

南子連　キッザニア体験旅行

10月21日(金)キッザニア体験旅行 102名参加で、1日有意義に過ごすことができました。

制服を着てポーズ

（林　編集委員）

10月に届いたチラシから TOP3のご紹介

◉ 文学団体発表会 11/6（日）申込不要・観覧無料
◉ まいぶんフェスタ 11/13（日）県文化財収蔵施設
◉ 美姿勢・体幹エクササイズ 11/18（金）勤労青年ホーム
※詳しくは公民館掲示板をご覧ください。