

## ◎5月 主な行事予定

391号

3日(日)～5日(火祝) ゴールデンウィーク臨時休館

6	水	臨時休館日 (振替休日)
17	日	親子ドッチビー大会
23	土	春吉中学校 体育大会

☆5月3日(日)～6日(水)は利用申し込みがありませんでしたので、臨時休館いたします。

※休館日はリサイクルステーションもお休みです。

## ふれあいサロン絆

- 塩原公民館 講堂にて
- マスク着用
- 校区在住65歳以上の方はどなたでもどうぞ。

※ 5月4日(月祝) はお休みです

5月18日(月)13:00～15:00  
\*ダーツをやってみよう♪  
\*お茶とお菓子



認知症のご本人やご家族を中心に、和気あいあいのひとときを過ごすカフェです。けん爺が淹れるコーヒー片手におしゃべりやゲームを楽しんだり、介護の専門家に相談したり…。  
ぶらっとお立ち寄りください。

- \*日 時: 5月24日(日)10:00～12:00
- \*場 所: 塩原公民館 講堂
- お茶代 100円 (お菓子付き)

▶塩原校区の人口 15,289人 (男性 7,137人 女性 8,152人)

▶世帯数 9,261世帯 ▶南区の人口 271,805人

## 脚力を鍛えよう!ウォーキング講座

歩き方が自己流になっていませんか?正しい方法を学んで効果的にウォーキングしましょう。

- 日 時: 6月10日(水) 10:00～12:00
- 場 所: 塩原公民館 講堂
- 講 師: 運動指導士 平塚 泉さん
- 定 員: 校区住民 30名
- 持ってくる物: タオル、飲みもの

天候が良ければ河川敷を歩きます。

動きやすい服装と靴でご参加ください。

※公民館へお申し込みください。

共催: 健康推進委員会・地域保健福祉課



## 【公民館の休館日について】

令和8年6月から、市内全公民館の休館日が変わります。新たに休館となる日を活用して、施設の清掃や保守点検、職員研修を行うなど、「立ち寄りたくなる公民館」を目指して、スタッフ一同、サービス向上に取り組みますので、ぜひ、公民館に足を運んでください。

### 【変更点】

公民館の休館日は、現在、年末年始(12/29～1/3)の6日間ですが、令和8年6月から、毎月末日も休館日になります。  
また、利用申請がない場合は臨時休館としていた5/3～5/5と8/13～8/15も、休館日になります。ご不便をおかけしますが、ご理解・ご協力をお願いします。なお、定例休館日に地域行事で開館が必要な場合は、公民館へご相談ください。

## ☆しおばる子育てサロン☆

塩原校区では2つの子育てサロンで育児奮闘中のみなさまとお子さまをサポートします。



### ☆育児サロン きらきらっ子

ボランティアスタッフが見守るなか、快適な室内で自由にお過ごしください。お役立ち講座やイベントも開催します。

### ☆絵本サロン ブックバール

しおばる保育園の先生やボランティアスタッフといっしょに読み聞かせ、手あそび、季節の工作などを楽しく過ごしましょう。

5月12日(火) 育児サロン きらきらっ子  
10:00～12:00 講堂にて

5月19日(火) 絵本サロン ブックバール  
10:00～12:00 児童等集会室にて

5月26日(火) 育児サロン きらきらっ子  
10:00～12:00 講堂にて

☺ サロンがない日も休憩やおむつ替えなど、ぶらっとお立ち寄りください。

## 保健師さん&歯科衛生士さんの育児相談会

- 日 時: 6月9日(火)
- 受 付: 10:00～11:00
- 対 象: 乳幼児とその家族
- 持 参: 母子手帳・おむつ・ミルクなど
- 申し込みは不要です。相談以外の時間はきらきらっ子であそべます。



しおぼるの魅力大発見⑩ ✨  
Welcome しおぼる

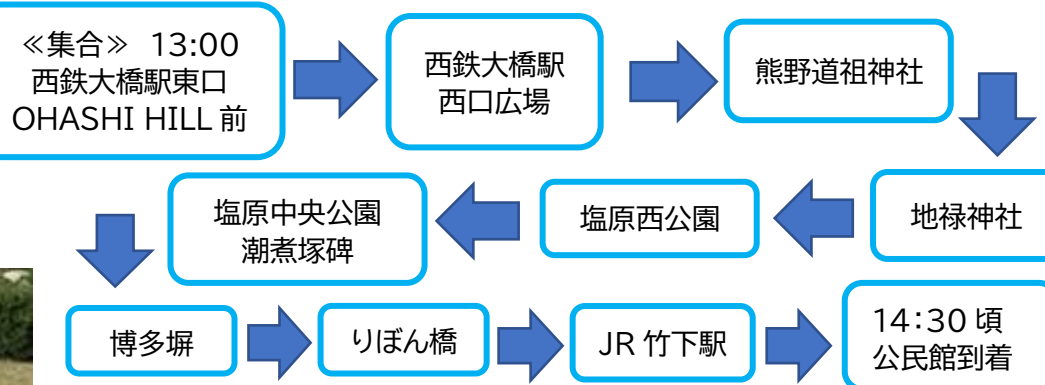
館長 山根が校区のスポットや歴史を、歩きながらご案内いたします。歩きまわったあとは公民館でティータイムしましょう。最近お引越しされてきた方も、長年住んでいるけれど校区のことは良く知らないなあ…という方も、どなたでも大歓迎です。

○日 時： 5月30日(土)13:00～15:00  
○定 員： 15名      ○参加費： 無料

※5月7日(木)10時より受付開始します。  
公民館へ来館またはお電話にてお申し込みください。



◎集合時間・場所とコース



◎タオル・飲みものをお持ちになり、履きなれた靴でご参加ください。

男のフレイル予防塾 第1回  
己の現状を知る「体力チェック」

人生100年。より長く健康に過ごすための講座を4回シリーズでお届けします。

- 👉 日 時： 6月11日(木)13:30～15:30
- 👉 場 所： 塩原公民館 講堂
- 👉 講 師： 健康運動指導士 国平 知充さん
- 👉 内 容：
  - ・全身の筋力やフレイルの指標となる「握力」
  - ・バランス能力や下半身の筋力を評価する「開眼片足立ち」
  - ・3mを往復する時間を測り、歩行能力やバランス、転倒リスクを評価する「TUG」
  - ・結果に応じた簡単な運動の紹介
- 👉 対 象： 校区在住の男性 20名
- 👉 参加費： 無料

※公民館へお申し込みください。

公民館サークル会員募集 ～いっしょに楽しみませんか～

お問い合わせ・見学のお申し込みは公民館へお電話またはメールしてください。

キッスバレエサークル  
セ・ミニョン



いっしょにバレエを始めませんか。初めての習い事にもぴったりです。  
 ☆第1～3水曜日  
 3歳～年長 15:45～16:30  
 小中学生 16:30～17:15  
 ☆会費： 2,500円他

絵手紙サークルへの  
お誘い

慌ただしい日々、「ハガキ」に絵とほんの一言を描いてみませんか。誰かに絵と文字でお便りする時間はホッとするものです。  
 ✂ 第1・4金曜日 14～16時  
 ✂ 会費： 2,000円他

少年空手

健康で丈夫な体をつくり、自分に自信の持てる強い心を育てます。資格として有効な『有段資格』も取得できます。  
 📅 第1～4(月)19時～20時半  
 📅 第1～4(火)18時半～20時半  
 📅 第1～3(金)19時～20時半  
 📅 会費： 2,500円

みなみな交流カフェ

全3回開催  
お申し込み方法など詳細は、右の二次元コードより ⇒



第1回 映画上映『梅切らぬバカ』

5月23日(土)10:00～11:30 【申込不要】

母親と自閉症を抱える息子が社会の中で生きていく様を地域コミュニティとの不調和や偏見といった問題を取り入れながら描く、親子の絆と深い愛の物語。

映画の後は…『交流カフェ ●』へどうぞ。【要申込】