

公民館からお知らせ

* 健康運動クラブ *

2月		3月	
7	包括	6	包括
14	折笠	13	折笠
21	高橋	20	休み
28	高橋	27	高橋

日時 毎月第1～4水曜日・午後2時～3時
 場所 市民交流センター 多目的ホール
 参加費 無料(申込み不要)
 持ち物 上靴(運動靴)・タオル・飲み物
 内容 第1週 軽運動等
 神楽・西神楽地域包括支援センター
 第2週 ヨガ
 折笠まゆらさん
 第3、4週 ポディコンディショニング
 高橋憲司さん
 ※急遽変更・中止の場合もありますので、ご了承下さい。

☆☆キッズサロン☆☆

子育て支援センターぱれっとが開催している出張サロンです。毎月第3金曜日に楽しい遊びを準備して待っています！
 ぜひ、親子で遊びに来て下さいね。
 製作準備等がありますので、事前にお申し込みをお願いします。
 日時 3月15日(金) 10時～11時30分
 内容 音であそぼう
 場所 市民交流センター
 研修室(和室)・多目的ホールほか
 定員 8組
 申込み ぱれっと ☎63-6201
 指導 子育て支援センターぱれっと
 ※来年度も4月19日から毎月第3金曜日に行います。只今楽しい遊びを考え中です。楽しみにしてください♪

男性用トイレ(個室)に サニタリーボックスを設置しました

当施設では、病気が原因で尿漏れパッドやおむつなどを使っている皆さんが、安心して外出し日常生活を過ごしていただけるように設置しました。
 サニタリーボックスを利用する際は、ペーパーに包んでお捨て下さい。
 また、必要な方が気持ちよく利用できるよう、設置の目的をご理解の上、一般ゴミ・空き缶等は捨てないようお願いいたします。

各種講座のご案内

百寿大学 蛭聖学習院

令和6年度の入学式に向けての準備を進めています。開講予定日は5月14日(火)で、募集定員は20名程度です。
 年間18回の講義・体験的な活動・作品制作・クラブ活動などの講座を行います。
募集期間は4月2日(火)～12日(金)まで
 申込書は市民交流センター受付にあります。
 学級費は年間5,000円です。
 ぜひ一緒に学びませんか。



市民講座

令和6年度市民講座は、5月15日(水)開講の予定で準備中です。定員は30名程度。昨年度同様、楽しく為になる講座をたくさん準備して皆様のご参加をお待ちしています。
 年間14回、バスで行く社会見学もあります。
 楽しい仲間と知識・体験の旅に出掛けましょう！
 開催時間 午前10時～12時
 開催場所 市民交流センター 講堂
 教材費 年間3,000円
 (材料代・入場料等に使用)
募集期間 4月2日(火)～19日(金)
 申込書は市民交流センター受付にあります。

そば打ち体験講座

日時 2月24日(土) 9時～12時
 場所 市民交流センター 講堂
 定員 6名
 参加費 1,000円
 持ち物 エプロン、三角巾、手拭きタオル、まな板用布巾2枚、飲み物、持ち帰り用容器(そば5食分)
 申込み 2月19日(月)～定員になり次第締切
 西神楽公民館 ☎75-3112



豆腐作り体験講座

日時 3月17日(日) 13時～16時
 場所 市民交流センター 加工室
 定員 5名
 参加費 300円
 持ち物 エプロン、三角巾、飲み物、持ち帰り用容器(豆腐4丁分)
 申込み 2月19日(月)～定員になり次第締切
 西神楽公民館 ☎75-3112



予約受付中 プロフェッショナル講座

プロに学ぶ掃除や洗濯など面倒な家事のコツ
 日時 2月23日(金) 10時～12時
 場所 市民交流センター 講堂
 定員 38名
 講師 おうちのMIKATA 高橋こずえさん
 参加費 無料
 申込み 1月22日(月)～2月22日(木)
 西神楽公民館 ☎75-3112



予約受付中 活き活き健康人生講座

糖化対策のプロから学ぶ、長寿の秘訣
 日時 2月25日(日) 10時～12時
 場所 市民交流センター 講堂
 定員 38名
 講師 管理栄養士 マリー秋沢さん
 参加費 300円
 申込み 1月29日(月)～2月22日(木)
 西神楽公民館 ☎75-3112



予約受付中 活き活き健康人生講座

ぬいぐるみ心理学のプロから学ぶ、心の健康の秘訣
 日時 3月3日(日) 10時～12時
 場所 市民交流センター 講堂
 定員 38名
 講師 ぬいぐるみ心理学主宰 伊庭和高さん
 参加費 300円
 申込み 2月5日(月)～3月1日(金)
 西神楽公民館 ☎75-3112



予約受付中 活き活き健康人生講座

腸活料理のプロから学ぶ、おなかの健康の秘訣
 日時 3月10日(日) 10時～12時
 場所 市民交流センター 講堂・調理実習室
 定員 10名
 講師 腸活料理教室講師 三上真祐子さん
 参加費 800円
 申込み 2月13日(火)～3月8日(金)
 西神楽公民館 ☎75-3112



予約受付中 終活・相続講座⑦

成年後見制度の活用の仕方
 日時 3月9日(土) 10時～12時
 場所 市民交流センター 講堂
 定員 38名
 講師 旭川成年後見支援センター
 参加費 無料
 申込み 2月9日(金)～3月8日(金)
 西神楽公民館 ☎75-3112



必須！これからの時代を生き抜くための

ファイナンシャル講座

ファイナンシャルプランナーから学ぶ、新NISAや財産管理術
 日時 3月17日(日) 10時～12時
 場所 市民交流センター 講堂
 定員 38名
 講師 ファイナンシャルプランナー 小川拓真さん
 申込み 2月16日(金)～3月15日(金)
 西神楽公民館 ☎75-3112

☆ 旭川市中央図書館 ☆ 西神楽分室からのお知らせ

貸出点数が変更になりました

旭川市図書館では、令和5年12月15日(金)から令和6年3月17日(日)までの期間、図書は1人20冊貸出します。視聴覚資料(CD・ビデオ・カセットテープ)は従来どおり3点までです。どうぞご利用ください。

特別整理休室のお知らせ

旭川市図書館が年に一度実施する特別整理のため、西神楽分室は次の日程で休室します。
3月13日(水)～15日(金)
 ※休室中の本の返却は【返却ポスト】で受け付けます。大変ご不便をおかけしますが、よろしくお願い致します。



★ご不明な点がございましたら、お気軽におたずねください。皆様のお越しをお待ちしております。

旭川市中央図書館 西神楽分室
☎68-3008

開館時間 火～土曜日 12時～17時
 休室日 日・月・祝(月曜日が祝日のときは、火曜もお休み)
 毎月末日(月末の平日)
 年末年始
 特別整理期間 3日間
 (期間は上記のとおりです)

ホール開放日にポッチャできます
 利用できる曜日と時間は
 毎週火曜日 9時～12時まで
 毎週金曜日 13時～17時まで
ご自由にポッチャを楽しんでください