

武石公民館図書室だより 場 武石地域総合センター 2階
 武石公民館 Tel.85-2030
 開館時間▶平日9:00~17:00 休館日▶毎週土・日・祝日、本の整理日

武石公民館図書室 今月の特集コーナー『い3鳥どり』

5月10日~16日は、愛鳥週間です。
 1947年(昭和22年)に鳥類保護、国民の愛鳥保護思想を高めるために「愛鳥週間」が定められました。鳥や空にまつわる小説や絵本を集めました。



普通救命講習会の開催について 御案内

急病人やけが人が発生し119番通報してから、救急車が到着するまでに上田広域管内では平均9分かかります。何もせずに救急車の到着を待つと、呼吸や心臓が止まった人を救える確率は急激に下がります。大切な人の命を守るために、応急手当の知識と技術を身に付けましょう。依田窪南部消防署では、心肺蘇生法やAEDの使い方、けがの手当てなどを中心とした「普通救命講習会」を開催します。

- 日時 令和6年6月22日(土) 9時~12時
- 場所 依田窪南部消防署 会議室
- 内容 普通救命講習I
心肺蘇生法(胸骨圧迫・人工呼吸)、AEDの使い方、止血法、異物除去法
- 参加料 無料
- 講習修了者には、修了証を交付します。
- 事前に依田窪南部消防署にお申込みしていただき、当日は実技のできる服装でお願いいたします。



【申込・問】 依田窪南部消防署 救急係 Tel.68-0119

和気あいあいと会話も楽しみストレス解消。

TAKE腕アームレスリングの会

子どものころから腕相撲が強かった。でもアームレスリングは違った。

アームレスリングは、技術を要するスポーツで、世界共通の厳格なルールのもと行われ、「卓上の格闘技」とも呼ばれています。毎週土曜日の17時から22時まで武石地域総合センターで活動しています。



パワー・テクニック・タイミングの3つの要素を持った競技で、奥の深いスポーツです。体幹も鍛えられ、老若男女問わずだれでも楽しめます。初心者大歓迎、一からやさしく教えます。

お問い合わせ先
 武石公民館 Tel.85-2030

武石公民館だより

No.101

間 武石公民館 Tel.85-2030

お知らせ & イベント

2024.6-2024.7

イベント

武石森林公園マレットゴルフ場
 Tel.85-2222

▶ **支配人杯**

- 健康体操付き賞品付きマレットゴルフ競技大会
- 日時 5月23日(木)
 - 参加費 500円(プレー代別途)
 - その他 要予約

▶ **夏の競技会**

- 賞品付きマレットゴルフ競技大会
- 日時 7月中旬
 - 参加費 500円(プレー代別途)
 - その他 要予約

岳の湯温泉 雲溪荘 Tel.85-2263

▶ **小物作りワークショップ**

- 話題のエコクラフトテープで小物作り。作った小物は持ち帰りいただけます。
- 日時 6月12日(水)・7月10日(水) 10:00~15:00
 - 参加費 2,000円(材料・昼食・入浴代込)
 - その他 要予約。先着15名
内容等変更になる場合があります

ともしび博物館 Tel.85-2474

▶ **絵手紙展 開催**

- 日時 6月25日(火)~7月10日(水)まで 9:00から15:00

武石温泉うつくしの湯 Tel.85-3900

▶ **開館25周年記念**

入館料当日割引、大抽選会
 うつくしの湯ポイント2倍他

- 日時 5月20日(月)

▶ **お楽しみカラオケ**

歌唱指導・景品進呈
 食事券・売店お買物券付きカラオケ大会

- 日時 6月16日(日)

▶ **夏祭り**

内容未定

- 日時 7月20日(土)

▶ **ポイント2倍デー**

国民の祝日と毎月26日はうつくしの湯ポイント2倍進呈

- 日時 5月26日(日)・6月27日(木) 7月15日(月・祝)



楽しい会~!!&介護予防体操

奇数月の第3金曜日は午前には介護予防体操を行い、昼食のお弁当をはさんで午後は交流会「楽しい会~!!」を開催いたします。7月19日の「楽しい会~!!」は夏まつりを行う予定です。

- 開催日 6月7日、21日、7月5日、19日
- 時間 10:30~11:30
7月19日のみ10:30~14:00
- 場所 武石地域総合センター
- 対象 おおむね60歳以上の方
- 参加費 無料

7月19日のみ昼食代500円・キャンセルは3日前まで開催の1週間前までに電話でお申し込みください

- 【申込・問】
- ・社協武石地区センター Tel.85-2466
 - ・武石地域包括支援センター Tel.41-4055
 - ・高齢者介護課武石地域担当 Tel.85-2119

お知らせ

人権・悩みごと相談

- 人権擁護委員が悩みごとをお聞きます。
- 日時 6月3日(月) 9:00~12:00
 - 場所 武石地域総合センター 2階 第1会議室
 - 【問】市民サービス課 Tel.85-2827