

さくらがわ

～桜川公民館だより～ No.76

令和8年

11月号

編集・発行 桜川公民館

稲敷市須賀津 208

029-892-2000 (代)

※月曜日・祝日は休館です

もうすぐ 桜川公民館まつり です!

期間：令和8年10月31日(土)～11月3日(火・祝)

追 加 情 報

11月3日(火・祝)

▶スタンプラリー

無料!

魚つり・お手玉(あやとり)・輪なげ

ベーゴマ・創作活動

※3つ以上のスタンプを集めたら、
景品プレゼント!

New

創作活動は2種類です。
(材料がなくなり次第終了)

アップサイクル

デニムのタッセル作り

(かばんにつけられます)

ベタベタしない

スライム作り

ぷるぷる～

服にもくっつかないよ



いなしき大学地区別学習会 (桜川地区)



9/17に千葉県ヤクルト販売(株)の方を講師にお招きし、「おなか元気教室」～健腸長寿を楽しく学ぶ～を開催しました。手を動かす脳トレや東京音頭に合わせた体操などで、楽しみながら、腸の健康の大切さを学びました。

さくらがわ楽習塾 バルーンで ハッピーハロウィン!



10/3に文化協会「アートバルーン愛好会」のメンバーが講師となり、桜川の子どもたちにかわいいバルーンの作り方を教えてもらいました。「難しいところもあったけどみんなで協力して出来て良かった。」などの感想をいただきました。

裏面へ続く



月イチ ボードゲームカフェ

11/15(日)は、
選挙投票所の為、中止となります。

『寒くなる前に始めたい「冷え」対策』

こんにちは、桜川地区生活支援コーディネーターの高須です。

朝晩の冷え込みが強くなる11月。寒くなると体を動かす機会が減り、筋肉もこわばりやすくなります。「肩や腰が重い」「手足が冷える」と感じる方も増えてくる時期です。本格的な冬を迎える前から、体を冷やさず、こまめに動かす習慣をつけておきましょう。入浴で温まることや、日中の温かい時間に散歩するのもおすすめです。



桜川地区生活支援
コーディネーター
高須 晃次郎氏



ワンポイント体操！寒い時期には「足首回し」をやってみましょう！

椅子に座って片足を少し浮かせ、足首をゆっくり大きく回します。左右それぞれ10回程度が目安です。足先を動かすことで、ふくらはぎの筋肉も働きます。テレビを見ながらでもできるので、毎日の習慣に取り入れてみましょう。



募集中！

桜川ささえあいの会・桜川公民館共催講座
おうちでできる

参加費
無料

セルフ整体講座

講師：高須晃次郎氏

こわばった筋肉をほぐし姿勢を整えることによって、自然治癒力を高める体作りを、座学を交えて学びます。

地域のお困り相談会も実施しますので、ぜひご参加ください。



日時 令和9年1月9日(土) 13:30～15:00

会場 桜川公民館 大会議室

対象 桜川地区在住の成人 15名

締切 令和8年12月8日(火)



【申込み・問い合わせ】桜川公民館 TEL029-892-2000 (内線4102)

11月の納税

国民健康保険税

5期

後期高齢者医療保険料 5期



編集後記

秋も深まり、秋の味覚が美味しい季節になってきましたね。今年は桜川地区のぶどうをいただきましたが、桜川の方の「ぶどうはもらうもの」という発言にビックリしました。ぶどうは「高いので我慢するもの」と思っていたので、うらやましいかぎりです。これからも体に気を付けつつ(←ここ大切)、秋の味覚を楽しみたいと思います。