

山室校下の  
世帯数 5,721世帯  
(1月末より1世帯増)  
人口数 11,611人  
(1月末より3人減)  
男 5,567人  
女 6,044人  
令和5年2月末現在

# ふれあい

発行/山室校下  
自治振興会  
編集/自治振興会  
広報委員会  
市立山室公民館内  
電話 423-5979  
FAX 493-7884

## 春らんまん

4月に入りました。

入学・進学・就職、そして新しい出会いや挑戦など、希望に満ちた季節が始まりますね。

この3年間はコロナ禍に揺れた日々でしたが、これからは穏やかな時の流れを感じられそうです。

山室地区も、町内会や各種団体の役員さん方がアイデアを出し合って、皆さんに楽しんでいただけるような事業を企画中とのこと・・・。

コロナを乗り越えた新しい生活スタイルを一緒に見つけませんか。

令和5年度も、皆さんのご参加をお待ちしています。



### 一緒に参加しませんか ~講座&体験会~ お申し込みは市立山室公民館 ☎423-5979

クラフトバンドで作ろう①

#### こいのぼりのミニミニリース



カラフルなバンドで可愛いこいのぼりを作しましょう! リースは直径10cmほどです。

日時 4月24日(月)

14:00~15:00(受付13:50)

場所 山室地区センター 2階大ホール

募集 20名(受付順)

会費 100円(リース1セット分の材料費)

主催 山室公民館いきいき講座

みんなで歩こう

#### やまむろちい散歩

日時 5月16日(火)

9:00~11:50(受付8:50)

集合 山室地区センター

募集 20名(受付順)

会費 無料(完歩賞付)

用意 動きやすい服装

シューズ・リュック・タオル

主催 社会福祉協議会

ふるさとづくり推進協議会

山室公民館



#### 見どころとおすすめ

今回も、近隣の施設や神社仏閣を巡りながら、楽しい交流のひとときを過ごしましょう。

・不二越工業高校 実習棟 特別見学

日ごろなかなか見られない校内です

・石金諏訪神社・西長江諏訪神社

お隣り同士の珍しい神社を参拝

・成田山富山分院 富栄寺 参拝・講話

甘味処 わかばのたい焼きでひと休み

・不二越神社 特別参拝

不二越本社の敷地に鎮座する神社です



やまむろ地域共生プロジェクト

#### 公民館をみんなの居場所に!

令和5年5月からスタート!

毎月第1・3木曜日

13:00~17:00

山室公民館 2階大ホール

地域の皆さんに楽しんでもらえるスペースとして開放します!

運動セミナーや健康・福祉相談会 趣味の講座などを企画中です!



スポーツ指導員さんからのアドバイス!

#### シニアのための運動セミナー(4回コース)

場所 山室地区センター 2階大ホール 参加費 無料

募集 65歳以上 20名(できるだけ4回継続して参加できる方)

用意 動きやすい服装・内履きシューズ・バスタオルかスポーツタオル



自己流では、足腰を悪くする可能性も...

① 6月 1日(木) 14~16時 体成分測定 運動プログラム

② 6月 15日(木) // 運動プログラム

③ 8月 10日(木) // 運動プログラム グループワーク

④ 10月 5日(木) // 体成分測定 運動プログラム

いつまでもはつらつと過ごすために

正しい筋トレやトレーニング法を学びましょう

