



発行 鞍月公民館 視聴覚広報部
発行日 令和5年5月発行

鞍月公民館

鞍月公民館

TEL : 237-6446

FAX : 237-6224

E-mail : kuratuki-k@spacelan.ne.jp

HomePage : http://www.spacelan.ne.jp/~kuratuki-k/

成人講座 part1

健康講座

～糖尿病予防と健康診査について～

【日時】 6月19日(月) 午後7:30～午後9:00

【会場】 鞍月公民館

【講師】 おおもりクリニック 医院長 大森 俊明 先生



1年に1度は健康診査を受けましょう!

生活習慣病のほとんどは、自覚症状がないまま進行します。

定期的な健康診査を受けることで、早期発見だけでなく日頃の生活習慣を見なおすきっかけにもなります。

地域の先生の健康に役立つ話に耳を傾けてみませんか!

お気軽にご参加ください!

共催:鞍月健康を守る市民の会

町対抗パークゴルフ大会

6月18日(日) 開会式 am 8:30～

募集中

於:栗崎やすらぎの林 ふれあいゴルフ広場

個人戦のみに参加希望の方は 6/12(月)までに公民館まで申し込みください!



成人講座 part2

～七尾城跡 と山の寺寺院群 を訪ねて～

【日時】 7月2日(日) am 8:00 鞍月公民館 集合・出発

【参加費】 3,000円 (昼食代を含みます。当日ご持参ください。)

【定員】 40名

【申込】 鞍月公民館(☎237-6446)へお申し込み下さい。
定員になり次第締め切らせていただきます。



【コース】

公民館 — (バス) — 七尾城跡 — (バス) — 山の寺寺院群(本行寺・長齡寺) — (バス)
am8:00発 am9:40～am10:40 am11:10～12:10

☺昼食 【七尾食祭市場 加賀屋】 — (バス) — 御手洗池 — (バス) — 公民館
pm12:30～2:00 pm2:45～3:30 pm5:00頃着

※雨天の状況に応じて、七尾城跡が七尾美術館に変更となる場合があります。

日本百名城の1つに数えられる『七尾城跡』は、標高約300mの山頂に築かれた山城跡です。本丸跡からの眺望は、戦国武将の上杉謙信が絶賛したことで知られ魅力の1つです。



山の寺寺院群は、現在16もの寺院があり、加賀藩前田家が奥能登方面からの防御陣地に転用する目的で配置したのが始まりと言われています。

七尾市の観光ボランティアガイドと一緒に散策します!!

※コースには 階段や坂道がありますので、動きやすい服装でご参加ください。



鞍月公民館ニュース



はじめてのスマートフォン講座【入門編】

- 【日時】 7月25日(火) 午後2:00 ~ 午後4:00
- 【内容】 スマートフォンの基本的な指の使い方や簡単な文字の入力方法など
- 【受講料】 無料
- 【定員】 10名
- 【会場】 鞍月公民館
- 【講師】 ソフトバンク株式会社 認定講師
- 【申込】 鞍月公民館(☎237-6446)までお申し込みください。定員に達し次第締め切らせていただきます。

ご利用中の通信会社問わず参加可能です!



ひとり1台体験機を準備していますので、スマホを使ってみみたい方や初心者の方も安心してご参加いただけます! お気軽にご参加ください。

備えて安心! 非常持ち出し袋を準備しましょう!

自然災害はいつどこで発生するかわかりません。万一の事態に普段からの備えが大切です。家庭の実情にあわせて持ち出し品を決めましょう!

- 例)
- 貴重品(現金、通帳、免許証、保険証等)
 - 懐中電灯・予備電池
 - 非常食
 - 携帯ラジオ
 - 飲料水(1人1日3L)
 - 衣類・タオル
 - 医薬品
 - その他(ティッシュ・ビニール袋・ひもなど)



◆7月開講◆ こども三味線教室

- 【日時】 第1・3月曜日 午後3:30~午後6:00の間1時間程度
- 【対象】 小学生・中学生 少人数制で指導します
- 【受講料】 無料(テキスト代別途)
- 【会場】 鞍月公民館
- 【講師】 南無とせ節保存会
- 【申込】 鞍月公民館(☎237-6446)までお申し込みください。



日本の伝統的な和楽器『三味線』で
南無とせ節や祭りばやしの農兵節を奏でてみませんか!
公民館備品の三味線を使用します。お気軽にお申し込みください!

< 鞍月校下主な月間行事のご案内 >

6月	3(土)	百万石踊り流し	
	4(日)	日本赤十字社チャリティバザー	平和堂アルプラザ金沢店
	10(土)	くららテラス【こどもの居場所】	鞍月公民館 am 11:00~
	17(土)	花いっぱい運動	鞍月公民館
	18(日)	町対抗パークゴルフ大会	粟崎やすらぎの林 ふれあいゴルフ広場
7月	19(月)	成人講座 part1 健康講座「糖尿病予防と健康診査について」	鞍月公民館 pm 7:30~
	2(日)	成人講座 part2 「七尾城跡と山の寺寺院群」	
	8(土)	くららテラス【こどもの居場所】	鞍月公民館 am 11:00~
	9(日)	資源回収	子連

※天候等により、行事の中止や内容・日程変更になる場合があります。
行事の変更は、鞍月公民館のホームページや公民館ニュース等でお知らせします。