

上野南部地区

市民センターだより 11月号

★ いろいろな講座に参加してみませんか

1 「ほめ書で文字遊び」

講師：伊藤 ゆかり

字の上手・下手も書道の経験も関係なく、ひとつの言葉をいろいろな書き方で楽しもう

日 時：令和4年1月14日（金）、1月21日（金）、1月28日（金）
いずれも13：30～15：00（各回とも内容は同じです）

場 所：ハイトピア伊賀5階 学習室1（A）

受講料：1回500円

定 員：10名（入替制）

申 込：11月1日（月）から定員まで（電話・FAX・窓口でお願いします）

持ち物：筆ペン（当日販売もいたします。500円）。講師は「ぺんてる筆中字」を使用します。ご持参いただく場合は筆先が広がる同タイプのものをお願いします。

2 「自分史を作ろう」

講師：阿嘉 恵美

これまであなたが生きてきた道を振り返り、これからは繋げる「自分史」を作ろう

日 時：令和3年12月8日（水）、令和4年1月19日（水）、2月16日（水）
いずれも10：30～11：30（1回のみでの参加も歓迎）

場 所：ハイトピア伊賀5階 学習室2

受講料：1回500円（材料費込み）

定 員：20名程度（先着順）

申 込：11月1日（月）から（電話・FAX・窓口でお願いします）

持ち物：筆記用具・軽装（講座の前後に軽運動も行うので、座ったままで運動ができる服装）

3 「紙バンドのナチュラルリース作り」 講師：松木平 由美子

手芸用紙バンドでリース台を編み、ドライフラワーやレースで飾ってリースを作ろう

日 時：令和4年2月9日（水）10：00～11：00

場 所：ハイトピア伊賀5階 学習室2

受講料：1人500円（材料費込み）

定 員：10名程度（応募多数の場合は抽選となります）

申 込：11月1日（月）～12月20日（月）（電話・FAX・窓口でお願いします）



◆1. 2. 3とも申込・問い合わせは、「伊賀市教育委員会生涯学習課（ハイトピア伊賀5階）」
TEL 22-9679 FAX 22-9692

- *当日は手指の消毒、検温、マスク着用をお願いします。熱のある方は、参加をお控え下さい。
- *新型コロナウイルスの感染状況により、中止になることがあります。
- *ハイトピア伊賀の地下駐車場、駅前広場は有料です。市営上野公園第3駐車場（旧市役所庁舎前）をご利用ください。無料処理いたします。

▶▶裏面に続きます

★ 上野南部公民館 サークル紹介（第3回 3B体操教室）

上野南部公民館では、多くの皆さんがサークル活動をしていただいています。今後もより活発で楽しいサークル活動となるように、市民センターだよりの中で、それぞれのサークルを順次に紹介させていただいています。第3回目は「3B体操教室」です。

「3B体操教室」のサークルの方々からの紹介コメントは次のとおりです。

3B体操教室は、水曜日の夜と金曜日の午前に開催のサークルです。ボール、ベル、ベルターという3種類の用具（右の写真参照）を使い、遊びの要素を取り入れながら、音楽に合わせて体操やダンスを行っています。そして毎年行われる発表会に参加しています。練習中、発表曲を「覚えられない～」と言いつつもワイワイ楽しく活動し、脳トレにもなっています。発表の時は、ドキドキしながらですが、普段にない緊張が刺激となり、若返りと元気の素になっています。発表での達成感は仲間とのつながりを強くしています。教室での合言葉は、「笑顔を忘れず」「継続は力なり」です。仲間と楽しみながら、健康寿命をのばしていきましょう。



左からボール、ベル、ベルター



★ 11・12月の予定

- | | | |
|-----------|--------------------------|------------------------|
| 11月12日(金) | 上野南部地区住民自治協議会 | 市議会議員との地域意見交換会 |
| 11月21日(日) | 上野南部地区住民自治協議会 | 防災備蓄・資機材点検、消防ポンプ点検 |
| 11月27日(土) | 上野南部地区住民自治協議会 | 『上野南部地区の歴史と文化』勉強会 |
| 11月30日(火) | 国民健康保険税（5期）納期限 | |
| 12月 3日(金) | 上野南部地区住民自治協議会 | 理事会 |
| 12月 9日(木) | 上野南部地区住民自治協議会 | 早朝交通安全指導 |
| 12月10日(金) | 上野南部地区住民自治協議会 | 運営委員会 |
| 12月18日(土) | 上野南部公民館 | 寄せ植え教室（11月15日から参加募集開始） |
| 12月27日(月) | 固定資産税（3期）、国民健康保険税（6期）納期限 | |



詐欺撃退 悪徳商法から身を守るキーワード「う・そ・つ・き」

う…うまい話や絶対にもうかる話は信用しない

そ…相談する(家族や知人に)

つ…つられて返事しない(すぐに契約しない)

き…きっぱり断る



不審な電話があれば、警察まで電話してください。

伊賀警察署 ☎21-0110