



コミュニティだより

上条コミュニティセンター

いつもニコニコ、みんなが元気
気分も上々、ここが上条!

発行 令和6年4月5日
電話 29-2400
e-mail c-joujou@kashiwazaki-cc.net
HP https://www.kisnet.or.jp/~c-joujou/



コミセンカレンダー

- 4月**
- 13日(土) 午前9:30~ コミュニティ評議委員会(総会)
// 午前11:00~13:00 懇親会
 - 14日(日) 午後7:00~ 体協役員会
 - 15日(月) 午前9:30~11:30 書道教室
 - 16日(火) 午前9:30~15:00 手芸クラブ
 - 17日(水) 午前9:40~10:00 狂犬病予防接種
// 午後7:30~8:30 ストレッチヨガ教室①
 - 19日(金) 午後4:30~ 地区子ども会役員会
 - 22日(月) 午後7:00~ 代表者会議
 - 24日(水) 午前9:00~ コミセン花壇整備・花植え
 - 27日(土) 午前9:00 出発 サッカーアルビ観戦ツアー
- 5月**
- 8日(水) 午後7:30~ ハツラツ筋トレ教室
 - 13日(月) 午後7:00~ 専門部全体会議
 - 15日(水) 午後7:30~ ストレッチヨガ教室②

祝 小学校入学

あさおか ゆい のざわかかと
朝丘 優さん 野澤奏人さん

しもたれんと せきやはるま
霜田蓮翔さん 関矢陽磨さん

祝 5/3 成人式 「二十歳のついで2024」

しもたこうせい やまだゆうが
霜田康生さん 山田悠雅さん

環境整備事業 花と緑の広場

花壇整備・花植えのお願い

- ◇4/24(水) 午前9:00~
- ◇持ち物: 帽子、作業用手袋、雨具等(小雨決行)

お花に興味のある方、好きな方、情報交換しながら
一緒に花植えをしませんか?
除草作業のご協力もよろしくお願い致します。

『柏崎市緑化美化連絡会より』

夏咲き花苗の斡旋

- ◇各種1口(5本) 340円
サルビア、ペチニア、マリーゴールド、アゲラタム
- ◇各種1口(5本) 450円
ペコニア、日日草、ジニアプロフュージョン、メランポジウム

申込み: 4/23(火) までにコミセン ☎29-2400へ
※5月中旬頃、苗が届く予定です。

いつもの方も♡
はじめての方も♡
お久しぶりの方も♡

メンバー大募集

お問合せは
コミセン
☎29-2400
まで♪

参加費無料! 当日参加OK
動きやすい服装で

元気部

活動推進事業 地域の茶の間

◇お達者出前教室

開催日 1回目:5/17(金)、2回目:6/7(金)
午前10:00~11:00 2階和室

☆9:30~のコツコツ貯筋体操の後にいきます。

講師 「あそびそだちiLabo」より 三浦琴美先生
持ち物 水筒、タオル

脳トレや身体を整えるコンディショニングで、元気な
身体を保ちましょう♡

◇ハツラツ出前教室

開催日 1回目:7月、2回目:9月
金曜日 午前10:00~11:00 2階和室

☆9:30~のコツコツ貯筋体操の後にいきます。

※開催日は、決まり次第お知らせします。

講師 高橋真帆先生
持ち物 水筒、タオル

ストレッチあり、簡単な動きだけでいつの間にか踊れる
ダンスあり。笑い声の溢れる楽しい教室です♪

◇ストレッチヨガ教室

開催日 第3水曜日 午後7:30~8:30
2階和室

4/17、5/15、6/19、7/17、8/28(第4週)、
9/18、10/16、11/20...計8回

講師 桑田尚子先生
持ち物 ヨガマット、水筒、タオル

身体が固くても大丈夫! 男女共に人気です。

◇ハツラツ筋トレ教室

開催日 第1水曜日 午後7:30~8:30 2階和室
(5月と1月は、第2週目開催となります)

持ち物 セラチューブ(貸出あり)、水筒、タオル

理学療法士考案のメニューに沿ったCD音源で
① ストレッチ⇒②自重トレーニング⇒③チューブ
を使ったトレーニングを行います。

ふれあい部

活動推進事業 あったか手作り講座

手芸クラブ

活動日 月1回火曜日 午前9:30~午後3:00
講師 「ぴーすわーく」山岸道子先生
参加費 半日:300円、1日:500円

午前だけ、午後だけ、昼食持参で1日通してなど、そ
れぞれのご都合に合わせて参加できます。

共通課題はパンチニードルとフリーステッチを行いま
す。各自お好きな手芸を楽しむ時間もあります。

学習部

活動推進事業 和のこころ 書道教室

活動日 第3月曜日(開催週が変わる場合も有り)
午前9:30~11:30 2階和室
持ち物 書道道具、半紙、墨汁、新聞紙、水筒、
ゴミ袋
講師 小暮 久先生

参加費無料です。
見学・問い合わせ等お気軽にどうぞ。

体協よりお知らせ

地区大運動会 6/2(日)午前中

開催予定です!

第23回 潮風マラソン 5/19(日)開催!

ボランティアの皆さんの
ご協力と、地区の皆様の
熱い応援を、どうぞよろしくお願い致します。

R6年度上条地区体育協会役員紹介

(町内)	(氏名)	(役職名)
	霜田 昭	会長
	新澤 和彦	副会長
	関矢 剛	スポーツ推進員
上条	渋谷 秀一	理事
	大橋 和彦	
	中澤 知子	
宮之窪(上)	山波 健	理事
	霜田 悟	
	丹野 雄二	
宮之窪(下)	坂本 久枝	理事
	霜田 飛翔	
	石黒さつき	
山口	霜田 陽子	理事、副会長(会計)
	霜田 武範	
	霜田 智宏	
佐水	関矢 広輝	理事
	片桐 正敏	監事
	会田 君江	
芋川	鈴木 和久	理事、監事
	太田 靖弘	
古町	鷹巣 雄太	理事
	田中 有人	

サークル活動表

体育館	月	火	水	木	金	土	日
午前		ラケット テニス		ラージ ボール			
午後		ラージボー ル(卓球)		グランド ゴルフ	ラケット テニス		
夜		フレッシュ テニス					
和室	月	火	水	木	金	土	日
午前	書道教室 (第3週目)	手芸クラブ (月1回)			コツコツ 貯筋体操		
午後		↓	ブルーハワイ (フラダンス)				
夜			ハツラツ筋トレ(第1週) ストレッチヨガ(第3週)				

《 研修室 》 ・毎週月曜日(祝日の場合は翌日の火曜)午後…**囲碁の会**
 ・第3水曜日 夜…**総代会**



春の全国交通安全運動

4/6(土)~4/15(月)

「見えますか 渡るその子の 小さなサイン」

- ① こどもが安全に通行できる道路交通環境の確保と安全な横断方法の実践
- ② 歩行者優先意識の徹底と「思いやり・ゆずり合い」運転の励行
- ③ 自転車・電動キックボード等利用時のヘルメット着用と交通ルールの遵守



3/9 コミュニティ運営委員会

R5 年度のふり返りや 40 周年事業の報告、新年度計画等について協議し、承認をいただきました。



・各サークル&教室、メンバー募集中！
 ・新サークル等、随時募集しています
気軽にコミセンをご利用下さい。
 少人数で茶話会…等の利用も大歓迎です

各事業実施報告

元気部 3/6 ハツラツ筋トレ教室



学習部 3/25 書道教室



ふれあい部

3/19 手芸クラブ

新年度取り組む手芸のレクチャーと、先生の実演を見ました。



3/21 冬季ひまじんクラブ④

前回に続き、おやき作りの探求をしました。生地のもちよどよく、美味しいおやきができました♡



『上条地区子ども会』 3/13 役員引継ぎ会



◇R6年度役員紹介◇ 会長：片桐泰子さん
 副会長：関矢美恵さん 会計：霜田あゆみさん

新道小の皆さんが来館し、学習の成果を発表しました！



3/12 4年生 柿学習

お勧めの柿レシピを玄関のホワイトボードに掲示中。

3/15 3年生 地域学習

クイズ形式で、わかりやすい説明でした。



『上条地区体育協会』 3/17 総会

