

公民館の窓

2026(令和8)年3月号

吉田公民館 発行

Tel:752-2874 Fax:752-5240

E-mail:t-yoshida-k@city.tokamachi.lg.jp

令和8年度 吉田公民館

地区館 講座参加者 大募集!

※4月から翌年3月まで
(自主運営含む)

吉田公民館で開催しています定期講座の参加者を募集致します。参加を希望される方は各講座の初回一週間前までに公民館までお申し込みください

ルーシーダットンヨガ教室

介護
予防

緊張と緩和を繰り返して動かすことで代謝をアップし、凝り・張り・ゆがみの改善をうながします。

- 講師：小野塚浩美さん
 - 日時：毎月 第2・4金曜日
午前10:00~11:00
初回4月10日
 - 場所：吉田公民館
 - 参加費：1,500円/1ヶ月
 - 持ち物：ヨガマット又はバスタオル
飲み物
 - 定員：10名
- ※4月から3月まで(自主運営含む)
冬季期間は教室生の話し合いにより開催を決めます。



太極拳教室

介護
予防

呼吸に合わせて行う健康体操です。初心者の方には足の運びの一步!からお教えします。

- 講師：高島慧子さん
 - 日時：第2・4の水曜日
午後8:00~
初回4月8日
(自主学习を含む)
 - 場所：吉田公民館
 - 参加費：2,000円/年
 - その他：動きやすい服装・靴・飲み物
 - 定員：15名
- ※4月から11月まで(自主運営含む)



シェイプアップ教室

介護
予防

けんこつ体操でリフレッシュしながら体力・健康づくりを進めませんか!

- 講師：平野ケイ子さん
 - 日時：毎週 金曜日
午後7:30~
初回4月3日
(自主学习を含む)
 - 場所：吉田公民館
 - 参加費：1,000円/1ヶ月
 - その他：動きやすい服装・タオル・飲み物
 - 定員：15名
- ※12月からは曜日・時間が話し合いにより変更になります。



夜のルーシーダットンヨガ教室

緊張と緩和を繰り返して動かすことで代謝をアップし、凝り・張り・ゆがみの改善をうながします。

- 講師：小野塚浩美さん
 - 日時：毎月 第1・3木曜日
午後8:00~9:00
初回4月2日
 - 場所：吉田公民館
 - 参加費：3,000円/3ヶ月
 - 持ち物：ヨガマット又はバスタオル
飲み物
 - 定員：15名
- ※冬季期間は参加者の話し合いにより開催を決めます。



※各介護予防教室の参加費は自主運営の経費に使用します。

各分館 講座参加者 大募集！

※4月から翌年3月まで
(自主運営含む)

公民館には少し遠くて…と思っている方！お近くの各分館でも講座があります！！
足を運んでみませんか？気持ちも体もすっきりしますよ♡

吉田分館 スマイル教室

介護
予防

優しく、楽しく、大笑い。3つの相乗作用で認知症予防。脳活性化リハビリゲームと笑う体操で楽しい時間を過ごします。

- 講師：保坂まゆみさん
- 日時：第1・3金曜日 午後1:30～
初回4月3日
- 場所：山谷集会所
- 参加費：500円/1回
- 持ち物：タオル・飲み物・
折りたたみ椅子の下敷きシート
- 定員：15名



吉田分館 はつらつ体操教室

介護
予防

けんこつ体操で転ばない足、生涯自立した生活を送れるように体作りをしましょう。

- 講師：根津 順子さん
- 日時：毎週 月曜日 午後14:00～
初回4月6日
- 場所：稲葉集会所
- 参加費：2,000円/1ヶ月
- 持ち物：タオル・飲み物
- 定員：15名



真田分館 げんき体操教室

介護
予防

体をゆるめる健康体操です。体の動きをよくして転倒予防に努めましょう！

- 講師：庭野好則さん
- 日時：毎月 第2・4水曜日
午後1:30～
初回4月8日
- 場所：ふるさと会館
- 参加費：1,000円/1ヶ月
- 持ち物：タオル・麺棒・飲み物
- 定員：15名



名ヶ山分館は 3月末で閉館となります

令和8年3月末をもちまして名ヶ山分館は閉館となります。「文化祭」・「よもぎしょうぶ」などの事業では、地域の皆様方には大変お世話になりました。「里山笑騨」は10年間続けさせていただきありがとうございました。分館長：小海 雅秀



名ヶ山文化祭の様子



よもぎしょうぶの様子

☆吉田分室からのお知らせ☆

100冊巡回文庫・NEW60冊が巡回しています。

2か月で次の分室に移動します。
面白そうな本が回ってきますよ。
ぜひ、この機会にご覧下さい。



里山笑騨の様子（鶴沼池・しめ縄作り教室）

令和8年度 二十歳のつどい

市内に住民登録をしていない方は生涯学習課(TEL:757-5011)までご連絡ください。

日時：令和8年5月3日(憲法記念日)
午前11時～

会場：越後妻有文化ホール「段十ろう」です。

**平成17年4月2日～平成18年4月1日
生まれの方が該当します**



利用団体参加者 大募集!

「焼き物」は「利用団体」として昨年4月から活動しています。公民館で参加者を受け付けます。参加を希望される方は初回一週間前までに公民館までお申し込みください。

土あそびの会(焼き物)

陶芸の基礎やろくろ操作を学びます。
土をこね、素焼き、本焼きまで楽しみながら好きな物を作ってみませんか!
初心者大歓迎!



- 講師：村山和宏さん
- 日時：毎月 第1・3火曜日 全13回
午後7:30～
初回4月7日
- 参加費：講師謝礼・施設使用料・窯燃料代
(年間：話し合いによって決定)及び粘土代
- 定員：15名



☆4月の予定☆

月曜休館日 6日・13日・20日・27日

※図書の新着や住民票、印鑑証明、戸籍謄本等の発行はできません。

無人休館日 29日(昭和の日)

土・日及び利用のない夜間は無人です。
利用には事前の申請が必要ですのでご注意ください。

◆お達者会…4月15日(水)

◆ふれあい給食…3日・17日(金)

※単身高齢者、高齢者世帯の方を対象にボランティアさんが“そばの郷 Abuzaka”で作ったお弁当を配達してくれます。

利用料1食 500円

申込先…十日町市社会福祉協議会
地域福祉課 地域福祉・企画係
TEL:025-757-3565

パソコン教室

今年度のパソコン教室は10月の公民館文化祭に合わせてカレンダー作りや年賀状作成を行います。4月からの毎週火曜日の教室を行わず、9月からの開催となります。よろしくお願いいたします。

- 講師：職員がお手伝いします
- 日時：9月1日～12月22日の
火曜日、午前9:00～11:00
初回9月1日
- 場所：吉田公民館
- 参加費：無料
- 持ち物：パソコン
- 定員：10名



がんばった 吉田地区民スキー大会

2月22日(日)に晴天の中、吉田クロスカントリースキーコースで行われました。
 今年は、すべてのカテゴリーを1kmでおこないました。

一般1kmフリーでの普段見れない大人のバテバテの真剣な闘いや、
 コスプレなどで会場も盛り上がり、福まきで最高潮に達しました!

多くの方々から応援をいただきありがとうございました。

結果は以下のとおりです。(敬称略)



	優勝	第2位	第3位
中学生スキー部男子	酒井 理大	柳 颯太	保坂 常統
中学生スキー部女子	柳 里緒菜	柳 明依菜	
小学6年女子	相崎 結月		
小学5年女子	渡邊 結心		
小学4年男子	柳 一颯	涌井 颯真	高橋 孝太郎
小学4年女子	柳 江里菜	馬場 雫	佐藤 美緒
小学3年男子	涌井 桜希	藤縄 雄大	野上 暁大
小学3年女子	尾身 日向	齋藤 美織	酒井 明花理
小学2年男子	高橋 進次郎	涌井 朝登	保坂 常維
小学2年女子	関口 倫花	春日 穂花	児玉 詠
小学1年男子	齋藤 綾真	植木 伯斗	野上 春馬
小学1年女子	柳 咲良	丸山 優乃	尾身 萌加
中学生スキー部以外・女子(フリー)	丸山 みなみ	押木 蒼依	中 レイ
一般1km・女子(フリー)	植木 紀子	高橋 妙子	
一般1km・男子(フリー)	江村 浩一	春日 惇	齋藤 雅哉



キリトリ

吉田公民館

2026年度 教室 申込書

教室名		氏名	
住所	〒	電話番号	

お問合せ

Tel: 752-2874

Fax: 752-5240