

寄木細工

北部コミセンだより

2025.3.5発行
第 34 号
岐阜市北部コミュニティセンター
運営委員会
岐阜市八代1丁目11-13
〒502-0812
TEL (058) 233-2110

令和6年度 行事報告

講演会 「フレイル予防で健康寿命を延ばそう」

実施日 令和6年11月17日(日)
参加者 約70人

北部コミュニティセンター運営委員会は、「フレイル予防で健康寿命を延ばそう」をテーマに岩砂病院の久保田理学療法士の指導のもと、健康で日常生活を支障なく送ることができるよう、簡単な運動や動作を取り入れた講座を開催しました。

参加者の皆さんは、フレイル予防のための知識を取得するとともに、自宅で継続してできる様々な運動を実践されて、健康寿命を延ばすことの大切さを学ばれました。



防災研修会



実施日 令和6年7月7日(日)
参加者 約40人

「大災害に備えて」をテーマに、講話と地震体験の2部構成で実施しました。

講話では、岐阜市都市防災部の職員により大地震が起きた時の具体的な対応策、令和6年1月に起きた能登半島地震の時に派遣された岐阜市職員の活動が紹介されました。

地震体験車は、岐阜市北消防署の協力により、当コミュニティセンター駐車場に設置され、大地震の揺れを体感しました。

参加者の皆さんは、地震への対応、対策の必要性を再確認した貴重な研修会となりました。

避難訓練

実施日 令和6年6月12日(水) 令和7年2月6日(木)

北部コミュニティセンターでは、多くの人々が利用するため年2回避難訓練を実施しています。今年度も6月と2月に実施しました。

参加サークル

演技発表の部	13サークル	約 350名
作品展示の部	6サークル	
囲碁大会の部	8サークル	
奉仕活動の部	15サークル	
その他の来場者		



▲決まりました!



▲のびやかに～



▲調和のとれた鍵盤の響き



▲趣向を凝らした生け花



▲しなやかに～



▲俳句で表現



▲みんなで筋トレ



▲短歌で表現



▲熱戦の囲碁大会



▲大正琴の調べ



▲晴れやかなハーモニー

サークル見学・体験会

サークル連絡協議会の会員サークルの活動を紹介するため、活動見学・体験会を令和6年11月1日(金)～11月30日(土)に実施しました。

参加サークル: 36サークル



定期サークル紹介

サークル活動に
思いを寄せて



カパリリ

第1・2・3・4木曜日 ● 19:00～20:50



カパリリは一年前に体操からフラダンスサークルになりました。最初は踊りが覚えられず苦労していましたが、優しくてとても楽しいレッスンを下さる先生のお陰でフラダンスが大好きになりました。そして今では学童などのボランティアや大きなイベントにまで参加をして、ドキドキワクワクしながら楽しんでます。

いつも仲良くできる仲間感謝をして、笑顔で踊れることを幸せに思っています。少しでも長く続けていくことが私の願いです。

尻玉 美由紀

清明竜吟会

第1・2・3・4木曜日 ● 13:30～15:00



今年八十一歳の私、昔出合った詩吟をもう一度吟じたいと思い、教室を探し入会しました。年を重ねた今、詩の心に感激・共鳴しつつ、お腹の底から声にすることは、ストレスの解消にもなっています。家族からは、笑顔が多くなって元気が変わったと喜ばれています。発表会に備えています。練習も、少しおしゃべりをするのも楽しいです。ボケ防止にもなります。詩吟のお陰で心と体の健康のためにもずっと詩吟教室に通うことが私の夢です。

表会に備えています。練習も、少しおしゃべりをするのも楽しいです。ボケ防止にもなります。詩吟のお陰で心と体の健康のためにもずっと詩吟教室に通うことが私の夢です。

成瀬 博子

藤本流秀藍会

第2土曜日 ● 13:00～16:00



「きみまろさんの漫談でもよく聞く「あれから40年」、私が三味線を始めたのも丁度その位です。勧めて下さった方も、師匠も亡くなられ、さみしくなりましたが、今までやって来た事をくり返し練習しています。今思うとやって良かったと思っています。今年のようには暑い日には、涼しい所で演歌、なつメロなど弾いて楽しんでます。又、合同練習の時にも合奏するのを楽しみます。出来るかぎり続けたいと思っています。

きみまろさんの漫談でもよく聞く「あれから40年」、私が三味線を始めたのも丁度その位です。勧めて下さった方も、師匠も亡くなられ、さみしくなりましたが、今までやって来た事をくり返し練習しています。今思うとやって良かったと思っています。今年のようには暑い日には、涼しい所で演歌、なつメロなど弾いて楽しんでます。又、合同練習の時にも合奏するのを楽しみます。出来るかぎり続けたいと思っています。

深尾 千津子

にこにこヨーガ

第2・3・4金曜日 ● 9:30～11:00



「ちよつと見学してみたい」と声をかけて頂いて入会し早十年。生真面目に出席は出来ていませんが、こんなにも続けました。家に閉じこもって居るより外で生き生き、元気に楽しくをモットーに参加しています。先生の「無理をしないでください。いいところでの柔らかい言葉に支えられて。吸う、吐く、止めるの呼吸法、結構難しい。弱状態（フレイル）の予防の為に続けられるように努力する気持ちです。

先生の「無理をしないでください。いいところでの柔らかい言葉に支えられて。吸う、吐く、止めるの呼吸法、結構難しい。弱状態（フレイル）の予防の為に続けられるように努力する気持ちです。

神谷 茂子

若竹短歌会

第1金曜日 ● 13:30～15:30



月に一度、それぞれの心を乗せた歌を持ち寄り、全員が思い思いの感想を述べ合います。一つの歌でも感じ方はさまざま。色んな思いが飛び交い、先生のお人柄が温かい笑いが絶えません。その後、先生に推敲していただきます。すると不思議！歌が呼吸し始めます。

ペンと紙、またはスマホがあればいつでもどこでも楽しめます。これから先も長く続けたいと思っています。時折の食事会も楽しみです。

三宅 利枝

愛唱歌

第1・3木曜日 ● 14:30～15:30



この教室にお世話になり、一番心に残っているのは、「第九」をドイツ語で覚え、メモリアルセンターでの大合唱に参加出来た事。あれから十三年が過ぎ、今は、先生と相談し、四季に合った曲、歌いたい曲。年は取りましたが、声出してしていると、気持ちも若くなり、痛い所も忘れず。今年夏は、特別暑かった。一カ月の練習、皆さん、よく声が出ていますね。先生の言葉にその気になり、素晴らしい時間を過ごしています。

今年夏は、特別暑かった。一カ月の練習、皆さん、よく声が出ていますね。先生の言葉にその気になり、素晴らしい時間を過ごしています。

林 里美

第8回 岐阜市北部コミュニティセンター杯 グラウンドゴルフ大会



令和6年10月21日(月)
長良公園 軽スポーツ広場

高齢者の生きがいと健康増進を目的に、北部7地区（長良、長良西、長良東、鷺山、常磐、岩野田、岩野田北）の高齢者の方々を対象に、長良公園において、約100の方が参加されグラウンドゴルフ大会を実施しました。

秋晴れの下、楽しく和気あいあいの中にも、日ごろの練習の成果を発揮された真剣なプレーが繰り返されました。



団体成績

- 優勝** 長良
- 準優勝** 岩野田北
- 第三位** 長良西

個人成績

- 優勝** 田中 廣司 (長良)
- 準優勝** 武藤 正弘 (長良)
- 第三位** 森 奉子 (岩野田北)

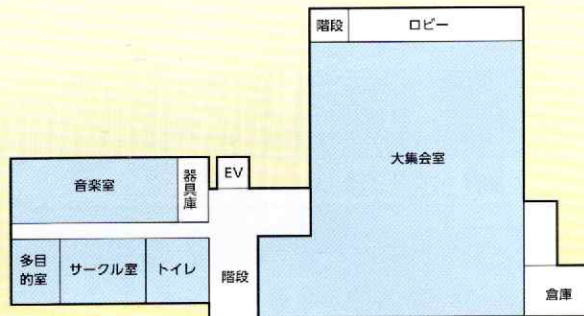
館内案内

1F

- ◆ **ロビー**
いこいの場として
- ◆ **教養娯楽室**
茶道、華道、将棋など各種学習活動に
- ◆ **生活相談室**
お年寄りのサークル活動の場に
- ◆ **集会室**
囲碁、書道、会合などに
- ◆ **防災会議室**
各種会議、会合などに
- ◆ **チビっ子コーナー**
子どもたちが楽しむ部屋

2F

- ◆ **大集会室**
ステージ付きで、発表会や集会などに
- ◆ **サークル室**
グループ活動・会議などに
- ◆ **音楽室**
ピアノや音響装置があり、ミニ音楽会やサークル活動に
- ◆ **多目的室**
会合や趣味教養など学習活動の場として



利用案内

● **北部コミュニティセンター** ☎ 233-2110

開館時間 ● 午前9時～午後9時
ただし、受付は、午前9時から午後8時まで

休館日 ● 毎週月曜日 / ただし、祝日の場合は、その翌日
● 年末年始(12月29日～1月3日)
● 臨時休館日

岐阜市北部コミュニティセンター・定期サークル活動一覧表

《サークル活動をしてみませんか ご連絡を待っています》

令和7年3月1日現在

室名	区分	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
防災会議室 <洋室>	午前		【太極拳】あじさい：毎週 (5週なし)	【太極拳】さくら会：毎週	【幼児体操】親子リズムびよびよ：毎週	【フラダンス】ハラウガマカニカズエ：第1・2・4週	
	午後	【新舞踊】新舞踊カトリア会：第1・2・3週		【ピアノ】いきいきピアノ：第1・3週	【健康体操】ハッピー体操：毎週	【フラダンス】オハナ：毎週 (5週なし)	
	夜間	【フラダンス】ホイマイミコ：第1・3・4週		【フラダンス】カバリリ：毎週 (5週なし)	【太極拳】ビューティ太極拳：毎週		
教養娯楽室 <和室>	午前						
	午後	【華道】池坊やさしい生け花：第1・3週					
	夜間						
集会室 <和室>	午前		【健康体操】健康体操水曜会：第1・2・3週	【太極拳】太極拳クラブ：毎週 (5週なし)	【ヨガ】にこにこヨーガ：第2・3・4週		
	午後	【囲碁】囲碁クラブ(火曜組)：毎週	【囲碁】囲碁クラブ(水曜組)：毎週	【囲碁】囲碁クラブ(木曜組)：毎週	【囲碁】囲碁クラブ(金曜組)：毎週	【囲碁】燦々会(I)：毎週	【囲碁】燦々会(II)：毎週
	夜間	【書道】青葉会：第1・2・4週		【囲碁】悠遊クラブ(II)：毎週			
生活相談室 <和室>	午前						
	午後						
	夜間	【囲碁】悠遊クラブ(I)：毎週					
大集会室 <洋室>	午前						
	午後				【合唱】コール・エコー：第1週		
	夜間						
音楽室 <洋室>	午前		【健康体操】3B体操：毎週	【健康体操】スポーツ交友会：第1・2・3週	【健康体操】太陽クラブ：毎週 (5週なし)	【健康体操】スポーツ交友会：第1・2・3週	
	午後	【健康体操】いきいきヘルス：第1・2・3週		【合唱】愛唱歌：第1・3週	【カラオケ】カラオケ友の会：第1・3週	【合唱】女性の歌声コスモス：毎週	
	夜間				【合唱】コール・エコー：第2・4週		
サークル室 <洋室>	午前		【リトミック】ナッチリトミック：第1・3週				
			【華道】池坊いけばなWAKABA：第2・4週				
	午後	【ヨガ】ヨガサークル：第1・2・3週		【詩吟】清明竜吟会：毎週 (5週なし)		【三味線】藤本流秀藍会：第2週	
多目的室 <洋室>	午前					【大正琴】つばき会：第1・3週	
						【絵画】美遊会：第2・4週	
	午後	【俳句】貝寄風社長良俳句会：第1週			【短歌】若竹短歌会：第1週		
	夜間						

※区分 【午前】9:00~13:00 【午後】13:00~17:00 【夜間】17:00~21:00

問い合わせ先：岐阜市八代1丁目11-13 岐阜市北部コミュニティセンター事務局 (Tel 233-2110)