

寄木細工

北部コミセンだより

2026.3.10発行
第 35 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7年度 行事報告

講演会「フレイル予防～生活習慣を考えてみよう～」

実施日 令和7年11月16日(日)
参加者 約70人

身体を動かして
フレイル予防!

北部コミュニティセンター運営委員会は、「フレイル予防～生活習慣を考えてみよう～」をテーマに岐阜保健大学の田原涼馬作業療法士の指導のもと、フレイル予防に有効な簡単な運動を取り入れた講座を開催しました。

参加者の皆さんは、フレイル予防の知識や自宅で気軽に実践できる様々な運動を習得することにより、継続的に毎日フレイル予防運動に取り組んでいくことの大切さを学ばれました。

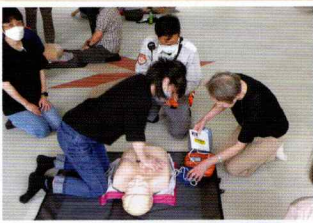
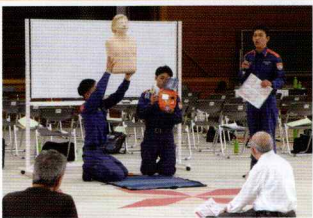


防災研修会

実施日 令和7年7月13日(日)
参加者 約40人

「応急手当について」をテーマに、突然のけがや病気で倒れた方に対して行う心肺蘇生法（胸骨圧迫）、AEDの使い方などを習得して頂けるよう、岐阜北消防署岩野田分署の職員の方々による救命講習を開催しました。

参加された皆さんは、応急手当の大切さと、心肺蘇生法での胸骨圧迫実施のポイントやAEDの電気パッド装着の手順を熱心に学ばれました。もしもの時に必要な行動を取るための貴重な研修会となりました。



避難訓練

実施日 令和7年6月11日(水)
令和8年2月13日(金)

北部コミュニティセンターでは、多くの人が利用するため年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	7サークル	
囲碁大会の部	6サークル	
奉仕活動の部	15サークル	
その他の来場者		



▲調和のとれた鍵盤の響き



▲皆で吟じました



▲素敵なダンス



▲力作が並んでいます



▲太極拳3サークルの合同演技



▲指先までしなやかに



▲三味線の音色に癒されて



▲熱戦の囲碁大会



▲決まりました



▲素晴らしいハーモニー



▲ゆるやかに美しく

第40回

サークル合同発表会

北部コミュニティセンター

令和7年10月19日(日)

午前9時30分〜午後3時00分

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7年11月1日(土)～11月30日(日)に実施しました。

参加サークル:33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



ハーラウ カマカニ カズエ

第1・2・4土曜日 ● 9:00～13:00



ゆったりとしたハワイアンミュージックに合わせて、心と体をリフレッシュしながら、笑顔あふれる雰囲気の中で、基本のステップを丁寧に練習して楽しく踊っています。

日頃の練習の成果は、発表会やイベントで披露し、みんなで達成感を味わいながら、健康づくりにもつながる活動となっています。

フラが初めての方も大歓迎です。笑顔あふれる時間を一緒に過ごしましょう。

山田 寛子

太陽クラブ

第1・2・3・4金曜日 ● 10:00～11:30



仕事を辞めた頃に「体操教室があるけど見学に行かない？」と誘われて、早や二年たちました。先生は骨盤の歪みを整えてから、次のストレッチをするようにと、常に言ってみえます。体操をする前の体より後の体では、可動域が広がり、うれしくなります。

ただし、元に戻るのも早いと言われ、できる時に体を動かしています。明るくユーモアのある先生と、皆さんに会えるのを楽しみに、これからも元気に続けていきたいと思えます。

吉田 文字

つばき会 大正琴

第1・3土曜日 ● 9:30～13:00



美しい音色に誘われて入会して二年になりました。

月二回集まり、なつかしい童謡、メロディーが素敵な昭和歌謡、基本を学ぶ教本などを優しく先生に指導して頂いています。頭を指を使い、笑い語ります。

あい楽しく弾いています。

年一回開催される、岡田流大正琴発表会に向けて、皆で選曲から考え、日々練習に励んでいます。心を合わせ、楽しく演奏できるように、これからも笑顔で頑張ります。

岡島 真由美

親子リズムぴよぴよ

毎週金曜日 ● 10:00～12:00



私は三年前に岐阜市に引っ越して来ました。知り合いもなく心細かったのですが、「ぴよぴよ」と出会い、同世代の親子と交流できる楽しい居場所ができました。親同士で子育ての悩みを相談し合ったり、子どもの成長を共に喜び合ったりする育児仲間ができてとても心強いです。子どもには、親子リズム体操やお友達と関わる経験を通して様々な刺激を得て、生き生きと成長して欲しいと思っています。これからも親子でたくさん楽しみたいです。

尾崎 千明

貝寄風社 長良句会

第1火曜日 ● 13:00～16:00



季節の移ろいを目で、音で、匂いで、舌で、肌で、心で感じる。俳句には、それらを的確に現す様々な「季節語」があります。それらの季節語を季節ごとに分類し、巧みに使って「私だけの表現をつくり出した」先人たちの優れた句を紹介しているのが、「歳時記」です。

四季折々、日々「歳時記」を開けば、そこには季節の味わいをより深く、豊かなものへと導いてくれる絢爛たる世界が広がっています。

三浦 紀元

いきいきピアノ

第1・3木曜日 ● 13:00～17:00



古希を過ぎてボケ防止対策に部屋の片隅のピアノを活用しよう一念発起しました。音楽に疎い初心者の上達できるか不安でしたが、先生の丁寧な指導や先輩達の親切なアドバイスにより、案外楽しく続けることができました。両手で一曲弾けるようになった時の喜びは忘れられません。また、発表会の演奏曲を覚えることは難業苦業ですが、脳トレ効果は絶大と感じています。更に、サラマンカホールでの演奏体験は望外の満足感になりました。

折戸 康宏

第9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7年10月27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人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られました。



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** 村瀬 富夫 (岩野田北)
- 準優勝** 浅見 千穂 (長良)
- 第三位** 辻 浩一 (長良)

グラウンド・ゴルフを楽しみませんか!

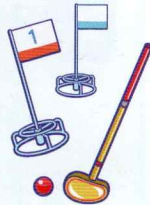


生涯を通じてグラウンド・ゴルフを楽しむことによって、体を支えたり、動かしたりするための運動器(筋肉・骨・関節・神経など)の機能の向上や転倒の予防に繋がる可能性が高いことが明らかになっています。
このことから、グラウンド・ゴルフを日常的に行うことにより、運動器が鍛えられ、心の健康も維持され“健康寿命の延伸”に繋がることが期待されます。



ゲームに関する基本ルール

グラウンド・ゴルフは、専用のクラブとボールを使用し、ホールポストにボールを入れるまでの打数を競うスポーツです。



- **プレイの開始** : プレイヤーはスタートマットからボールを打ち始め、ホールポストにボールが入るまでの打数を数えます。打数が少ない方が勝ちです。
- **ホールインワン** : 1打目でホールポストに入った場合は、全ホールの合計打数からマイナス3点として集計されます。

● **プレイヤーの行動** : 自分のプレーが終わったら、次のプレイヤーの妨げにならない場所に移動します。また、同伴プレイヤーが打つときには話したり、近くに立ったりしないことが求められます。

● **罰則** : ゲーム中に打球練習を行ったり、他のプレイヤーからの援助を受けたりすると、1打加算されます。また、ボールが長い草や木の中に入った場合、触れることができるのはボールの所在を確認する限度に限られ、草を刈ったりすることはできません。

● **ボールの取り扱い** : 打ったボールが紛失したり、コース外に出た場合は1打加算し、プレー可能な場所にボールを置いて次の打を行います。

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

《サークル活動を試してみませんか》 ご連絡を待っています》

令和8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】親子リズムびびよ：毎週	【フラダンス】ハラウカマカエ：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					
生活相談室 ＜和室＞	午前						
	午後						
	夜間						
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			【書道】筆ペンなかよし：第2週	
			【華道】池坊いけばなWAKABA：第2・4週				
	午後			【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)