

旭北ふる里祭り

納涼祭

7月26日(土) 16:00～20:00

射的等のゲーム・フードカー等の
 食べ物・飲み物のお店が出ます！
 (かき氷・やきそば・やきとり他)
 お楽しみに・・・(*^_^*)



【主催】旭北地区社会福祉協議会
 【協賛】旭北Eフレンズ
 上白根コミュニティハウス

開催場所/上白根コミュニティハウス隣接上白根ふる里公園 ※雨天決行/荒天中止

自主事業	日時(当月/次月)	対象 定員	参加費 事前申込	持ち物
やさしいヨガ教室	7/1・8/5(火) 10:00～11:00 毎月第1(火)開催	一般 25名	500円 毎月開催日翌日より 次月分の予約受付 10:00～来館or電話	上履き・タオル・飲物・ヨガ マット又はバスタオル
インナーマッスル体操	7/3・8/7(木) 13:00～14:30 毎月第1(木)開催	一般 30名	500円 毎月開催日翌日より 次月分の予約受付 10:00～来館or電話	上履き・タオル・飲物
パソコン個人相談室	7/14・8/11(月) 13:30～15:40 毎月第2(月)開催 8/11(祝)	①13:30～ ②14:40～ 各回3名	500円/1時間 毎月11日より予約受付 10:00～来館or電話	上履き・PC・筆記用具
せせらぎ歌の会 (歌集付)	7/9(水)8月お休み 10:00～11:30 毎月第2(水)開催	一般 50名	200円 なし(先着順)	上履き・飲物・外履きを入れ る袋/歌唱時マスク任意
みんなのす (フリースペース)	7/11・8/8(金) 15:00～18:00 毎月第2(金)開催	子ども～大人 30名	なし(先着順)	上履き・飲物(お菓子等食 べ物持込不可)
ピラティス～初級～	7/16・8/20(水) 10:00～11:30 毎月第3(水)開催	一般 25名	500円 毎月開催日翌日より 次月分の予約受付 10:00～来館or電話	上履き・タオル・飲物・ヨガ マット又はバスタオル
くらササ°サロン/お茶飲み場 (お茶とお菓子付/イベント有)	7/16(水)8月お休み 13:30～14:30 毎月第3(水)開催	一般 20名	200円 なし(先着順)	上履き

パラコードで作るサバイバルブレスレット

8/4(月)10時～11時半

参加費：300円

定員：12名

対象：子ども～大人
(小3以下保護者同伴)

持ち物：定規・はさみ・上履き

講師：澤野有香さん

申込日：7/4(金)10時～来館・電話受付

※事前にお色を選んでいただきます。

ピンク・水色
迷彩
レインボー
(2種)



夏休みの自由研究や工作としてお友だち同士や親子でお揃いのブレスレット作りませんか？大人の方も勿論ご参加OKです。

※サバイバルブレスレットとは？

パラシュートに使う丈夫なコードで、いざという時にほどいてロープとして使用可。ホイッスル付、キャンプ・登山・防犯にも役立ちます。



7月カレンダー

※詳しくは当館まで
お問合せ下さい

045-954-1691

2025年6月19現在

日	月	火	水	木	金	土
		1 大正琴キンモクセイ ひよこ(洋裁) 上白根CH英語クラス アバカス12(算盤) 美德を学ぶ会(勉強会) 鬼頭書道会(書道・硬筆) ★やさしいヨガ教室 10:00～11:00	2 新婦人の会	3 SMART ENGLISH SCHOOL ★インナーマッスル 13:00～14:30	4 気功体操 リズム&ブレイクダンス	5 パソコンクラブ
6	7 書道部如月会 ムーン(太極拳)	8 コーラスすずらん あすか書写会(ペン習字)	9 かな書道 川崎吟友会 ★せせらぎ歌の会 10:00～11:30	10 ルーシー・イム(タイガ) ラウレア(フラダンス) SMART ENGLISH SCHOOL	11 かたアの会(フラワーアレンジ) リズム&ブレイクダンス ★フリースペース みんなのす 15:00～18:00	12 パソコンクラブ
13	14 フラワー粘土教室 書道部如月会 ★PC個人相談室 13:30～14:40～	15	16 Ralph(ヒップホップダンス) ★ピラティス～初級 10:00～11:30 ★くらサポサロン 13:30～14:30	17 フラワーアレンジメントくら 鬼頭書道会(書道・硬筆)	18 くりの会(俳画) 気功体操	19
20 サンデー太極拳	21海の日 リリーの会(生け花) ムーン(太極拳) エーデルワイス(コーラス)	22 休館日	23 かな書道 川崎吟友会 アバカス12(算盤) Ralph(ヒップホップダンス)	24 ルーシー・イム(タイガ) あすか書写会(ペン習字)	25	26 ふる里祭り 納涼祭
27 サンデー太極拳	28 フラワー粘土教室	29 フォークダンスマリン 大正琴キンモクセイ 上白根CH英語クラス ひよこ(洋裁) コーラスすずらん	30	31		

日程は変更になる場合があります。予めご了承願います。
こちらに記載のサークルさんをご紹介できる団体のみ載せております。

★印は当館の自主事業です。
お気軽にご参加下さい。

みんなが楽しめる、地域に求められる「コミュニティハウス」
をめざして…。ご意見・ご要望を おまちしております。
電話：045-954-1691 FAX：045-954-1692
URL：http://kamishirane-ch.roukyou.gr.jp/