第101号　令和8年11月

人と地域が輝く常盤協議会

ミニときわだより　11月



常盤学区（発行現在）		
	総人口	4,840人
	男性人口	2,384人
	女性人口	2,456人
	世帯数	1,957世帯

発行元	
	人と地域が輝く常盤協議会（常盤まちづくりセンター内） 草津市志那中町111－1 077－568－0001 8:30～17:15（日祝休み）

HP ホームページ　LINE LINE

やすらぎ学級

楽しい絵手紙

日付	12月15日（火）
時間	13:30～15:00
場所	2階　大会議室
講師	日本絵手紙協会 住友　日奈子さん



体育振興会

第2回　学区ボウリング大会

日付	11月15日（日）
時間	集合 13:30　開始 14:00
場所	ACT草津エースレーン
参加費	500円
問合せ	各町内の体育委員まで



チラシを見てね！

生きがい講座

お正月の寄せ植え

日付	12月4日（金）
時間	10:00～11:30
材料費	2，400円
場所	1階　研修室
定員	16名
申込み	参加費と申込書を常盤まちづくりセンター窓口まで

青少年育成会議

すこやかセミナー

日付	11月20日（金）
時間	19:30～
場所	常盤まちづくりセンター 2階　大会議室
講師	草津市立少年センター　あすくる草津 所長　布施　久幸さん
テーマ	「青少年の現状と少年センターの取り組みについて」

移動図書館「わかくさ号」巡回

巡回日	11月6日（金）
巡回時間	14:00～14:30
場所	常盤まちづくりセンター駐車場
問合せ	草津市立図書館　TEL565-1818

ふれあいカフェ

日付	11月14日（土）
時間	10:00～13:30
メニュー	コーヒー150円/お菓子セット300円
場所	1階　サロン

パソコン教室

日付	11月9日（月）・27日（金）
時間	10:00～12:00
場所	1階　研修室　参加無料・予約不要

講師2名による初心者向けパソコン教室です。
パソコンの使い方・エクセル・ワードなど
わからないことを直接指導してくれます。

11月 常盤まちづくりセンター予定表

【施設利用時間】午前9:00～12:30／午後13:00～17:00／夜間17:30～21:00

日		月	火	水	木	金	土
1		2	3	4	5	6	7 立冬
休館	午前	民舞クラブ①	文化の日	ピラティス教室 ぴょんぴょんKIDS	子育てサロンひまわり 編物クラブ	メイプル 日赤奉仕団	防災訓練準備
	午後	自彊術オリーブ おにぎりプロジェクト		いきいき百歳体操	太極拳ひまわり 自彊術アップル 日赤奉仕団 民生委員児童委員協議会	クローバー75 日赤奉仕団 常盤習字教室	防災訓練準備
	夜間			運営委員会 SKY JUMP	エンジェルキッズダンス教室		防災訓練準備
8		 9	10	11	12	13	 14
防災訓練	午前	パソコン教室 民舞クラブ① ドリーム 退公連湖南支部	3B体操パンジー		ヨガストレッチ教室 松葉会	メイプル	ふれあいカフェ 民生委員児童委員協議会
	午後	自彊術オリーブ 生花クラブ	歌謡クラブ	いきいき百歳体操	太極拳ひまわり 自彊術アップル	クローバー75 常盤習字教室	ふれあいカフェ エレガンス社交ダンス同好会
	夜間		フレンド	町会長会議 フラワー	エンジェルキッズダンス教室 青少年育成会議	りりり(キッズダンス)	
15		16	17	18	19	20	21
 休館	午前	民舞クラブ①	3B体操パンジー	ピラティス教室 ぴょんぴょんKIDS	子育てサロンひまわり 編物クラブ	メイプル 琴楽里	健康推進員
	午後	自彊術オリーブ 民舞クラブ②	ライトニング滋賀	いきいき百歳体操	太極拳ひまわり 自彊術アップル 栗東SD愛好会	クローバー75 常盤習字教室	エレガンス社交ダンス同好会 琴楽里
	夜間		フレンド		エンジェルキッズダンス教室	青少年育成会議	
22		23	24	25	26	 27	28
休館	午前	勤労感謝の日	3B体操パンジー ドリーム		ヨガストレッチ教室	パソコン教室 メイプル	会長・副会長会議 I.キャンバス
	午後		ライトニング滋賀	いきいき百歳体操 常輝の里	太極拳ひまわり 自彊術アップル 栗東SD愛好会	クローバー75	I.キャンバス
	夜間		フレンド	フラワー	エンジェルキッズダンス教室		
29		30					
休館	午前						
	午後	自彊術オリーブ					
	夜間						

秋の深まりとともに、体を動かしやすい季節になりました。
毎日の健康づくりに簡単な体操を取り入れてみましょう。

①足首の曲げ伸ばし(血流アップ)
椅子に座って、つま先を上げる→下げるをゆっくり20回。

②膝伸ばし(太もも強化)
片脚を前に伸ばし、3秒キープしてゆっくり下ろす。左右10回。

③かかと上げ・つま先上げ(ふくらはぎ・すね)
かかとを上げる→戻す、つま先を上げる→戻すを各10回。

④肩回し(肩こり予防)
肩に手を置き、前回し・後ろ回しをゆっくり5回。

⑤グーパー体操(指先の運動)
手を強く握る→大きく開くを10回。



※イメージです。



※前月末日の情報です。最新の予定は各団体の代表者にお問い合わせください。