

下川沿公民館だより

ロイヤル学級 8 月・9 月の日程

健康で元気な体づくり～健康寿命のアップに向けて～

8/21・9/4 健康体操

正しい姿勢を維持することで元気な自分を

正しい姿勢（立ち方）や体操を通じて、元気な体づくりを目指します。そうしたことを通じて血流が促進され肩こりや腰痛の痛みが緩和される効果や転ばない体づくりが期待されます。

健康寿命のアップに向けて

身のまわりの事は、自分で行うことができる状態である「健康寿命」の期間をできるだけ長い状態に保つことは、誰も望んでいることと思います。健康寿命の延伸に向けて、是非、ご参加ください。

【日 時】8 月 21 日（木）10:00～11:30
9 月 4 日（木）10:00～11:30

【場 所】公民館 和室

【講 師】中島貞雄さん

【参加費】なし

【その他】体操をしますので、動きやすい服装でご参加ください。

★参加希望者は、開催日の前日までに、公民館にご連絡を ☎ 49-0271



9/9 認知症予防講座

認知症の予防と転倒防止に向けて

講師に「成寿苑」訪問リハビリテーション事業所（釈迦内）より講師を迎え、「認知症予防と転倒防止に向けて」をテーマに開催します。

《講座の内容》

① 介護が必要になったらどうする？

家族に介護が必要となった場合、相談する窓口の紹介や介護サービスを利用する手順をお知らせします。

② 認知症の予防

認知症を防ぐために今からできる運動を行います。

③ 転倒予防

転倒を予防する運動を行います



【日 時】9 月 9 日（火）10:00～11:30

【場 所】公民館 講堂

【講 師】「成寿苑」訪問リハビリテーション事業所（釈迦内）

【参加費】なし

【その他】体操をしますので、動きやすい服装でご参加ください。

★参加希望者は、開催日の前日までに、公民館にご連絡を ☎ 49-0271

公民館休館日

8 月 11 日（月）山の日

新道山を散策する場合は、松枯れによる枝の落下にご注意ください。 川口町内会



歌と笑いの

ダックスムーン コンサート



日時：9月17日(水)

会場：ほくしか鹿鳴ホール 大ホール

開場 12:30～ 開演 13:30～

入場料 無料 ※入場整理券が必要

皆さんお馴染みの「ダックスムーン」のコンサートが開催されます。

「ハチ公物語」や「きりたんぼ物語」のメロディーや軽妙な語りで会場を大いに熱狂させてくれることでしょう。是非、皆さん会場に足をお運びください。

【入場整理券の入手方法】

入場整理券が必要な方は、当公民館までご連絡ください。 ☎ 49-0271

※なお、老人クラブ会員の方は、所属の老人クラブ役員の方からも入手可能です。



8人制バレーボール同好会 会員募集(60歳以上男女)

やわらかいビニールボールを使用するのバレーボール競技です。片手でトス・アタック可能。ルールも簡単。初心者でもすぐに慣れます。

60歳以上の皆さん、健康づくりのため、バレーボールを始めませんか。やわらかいボールを使用していますので、バレーボール経験は一切不要です。レクレーション感覚でご参加ください。初心者大歓迎です。

興味のある方は、ご連絡または下記練習日に見学に来てみてください。

お待ちしております。

《練習日》

毎週 月曜日 金曜日 13時～16時

《練習場所》

下川沿公民館 ☎ 49-0271

《問合せ先》

代表 田中 政美 ☎ 43-2709

または、公民館まで ☎ 49-0271

天ぷら油の回収をしています

食用油の再資源化を目的に、使用済の天ぷら油等を回収しております。公民館にポリタンクを設置しておりますので、是非、ご協力願います。

使用済の食用油から、自動車の燃料や石炭に生まれ変わります。地球にやさしい行動を足元から実践していただければ幸いです。

コンビニだと住民票・印鑑証明書 半額です

マイナンバーカードを利用して、コンビニで住民票の写し等を取得すると手数料が100円お安くなるサービスを実施しております。

【住所が大館市の方】

住民票 100円(市役所窓口200円)

印鑑証明書 100円(市役所窓口200円)

利用できる時間帯

6:30～23:00

【本籍が大館市の方】

戸籍謄本 350円(市役所窓口450円)

利用できる時間帯

9:00～17:15(土日祝日除く)