

下川沿公民館だより

9月7日 「市スポーツレクリエーション祭」 開催 ～下川沿地区3種目に出場～

8人制バレーボールをはじめ3競技に出場

「第34回大館市スポーツ・レクリエーション祭」は、9月7日(日)に開催されます。下川沿地区からは、「8人制バレーボール」、「ターゲット・バードゴルフ」及び「ポッチャ」の3種目に出場いたします。

昨年の大会では、「ポッチャ」において優勝及び第3位、「ターゲット・バードゴルフ」では、団体3位の成績を収めるなど大活躍の大会となりました。今大会においても公民館等で練習を積み重ねた成果をいかに発揮していただき、勝負にこだわるのも必要かもしれませんが、他地区の人たちとのスポーツ交流で、楽しいひと時を過ごしていただければと思います。選手の皆さんの活躍をご期待申しあげます。



9月9日(火) 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)職員の皆様を迎え、「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、9月8日(月)までに、公民館にご連絡を ☎ 49-0271

9月4日(木) 開催の「健康体操」は裏面記載

9月4日（木）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ひざ・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、誰し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

【日 時】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、9月3日（水）までに、公民館にご連絡を ☎ 49-0271



公民館休館日

9月15日（月） 敬老の日

23日（火） 秋分の日



下川沿地区文化祭情報

今年の下川沿地区文化祭の日程については、公民館の案としてつぎの日程で開催したいと考えております。

今月中に実行委員会を開催して決定する予定です。

【日程】（案）

10月25日（土）芸能発表及び展示

26日（日）芸能発表及び展示



公民館サークル会員募集



「ポッチャ」をはじめませんか

「ポッチャ」競技は覚えやすく手軽に出来、そして楽しく、健康増進や親睦交流を図るには最適なスポーツです。

当公民館には、ポッチャ競技を楽しんでいるサークルが2団体あります。ポッチャは、年齢や障害の有無に関係なく競技できることから、市内でも競技人口が増加しております。

興味が少しでもある方は、公民館に気兼ねなくご連絡ください。

まずはお試しください。お待ちしております。

連絡先：公民館まで

☎ 49-0271

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

【入場整理券の入手方法】

当公民館で用意いたしますので9/5（金）までにご連絡ください。☎ 49-0271



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」などのお馴染み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。