

上川沿公民館だより

令和5年

4

月号

〒017-0836 大館市池内字大出135

(電話 42-0836 FAX 42-3754)

成人学級「健康教室」を開催します！

今年度の「健康教室」は、8月と12月を除き、月に1回開催します。今月の「健康教室」は、フレイル予防体操と棒サッカーを行います。

冬の運動不足を解消するため、健康教室でゆっくり身体を伸ばしてから、笑顔で運動し楽しい時間を過ごしてみたいかがでしょうか。男性の参加も大歓迎です。

日時 令和5年4月21日（金）14時～15時

場所 上川沿公民館 講堂

内容 フレイル予防体操、棒サッカー

※ 申し込みは不要です。当日時間までに公民館へお越しください。

※ 動きやすい服装でいらしてください。

※ 入館の際は手指消毒をお願いします。

※ お問い合わせは上川沿公民館（☎42-0836）



第5回ボウリング大会の結果

3月17日（金）に15名の方々が参加し、ボウリング大会が開催されました。リベンジを果たしたい本多館長はスコアが伸びず、優勝したのは2ゲームとも150台のスコアをだした根下戸の田中隆さんでした。ストライクをとってもガターをだしても盛り上がり、とても楽しい大会となりました。成績は、優勝:田中隆さん、2位:兜森久美さん、3位:近藤義昭さんとなりました。



米代川クリーンアップ大作戦！

○日時：令和5年4月16日（日）午前6時～午前7時

○場所：中山から田中橋下流までの米代川河川敷堤防

○問合せ：事務局 舟場町内会 伊藤さん(☎43-0835)

※みなさまのご参加をお願いいたします。



料理教室「簡単イタリアン」を開催!

ご家庭でプロの味を再現できる料理教室を次のとおり開催いたしますので、皆様のご参加をお待ちしております。

◎講師：塩原 俊介 氏 (Instagrm:tresorelle.shunsukeshiobara) (イタリアンレストラン経営)

◎日時：10日(月)、16日(日)、21日(金)、30日(日) 10時~13時

◎内容：① 冷凍シーフードで作るペスカトーレパスタ

② 冷凍シーフードで作るクラムチャウダー

◎受講料：4,500円(材料費等、1人分の料理を作って食べていただきます。)

ご希望により多く持ち帰りたい方は、+1人分(+1,000円)から

+7人分(+7,000円)まで、ご希望の人数分を申し込みできます。

◎場所：上川沿公民館 調理室

◎定員：1回8名(2名以上で開催、定員になり次第締め切ります)

◎持ち物：マスク、エプロン、包丁

お持ち帰りの方は、お皿、タッパー(人数に応じた大きさのもの)

◎申込み：上川沿公民館(42-0836)

選挙のため講堂の使用を停止します

4月9日(日)の「秋田県議会議員選挙」、4月23日(日)の「大館市長選挙、大館市議会議員選挙」の準備及び投票のため、次のとおり講堂が使用できなくなります。なお、投票日は一般の方への貸館を全館停止します。ご不便をおかけいたしますがよろしくお願いいたします。

◎4月 7日(金) 16時から4月8日(土) 終日：投票準備のため

◎4月 9日(日) 終日：秋田県議会議員選挙投票のため

◎4月21日(金) 16時から4月22日(土) 終日：投票準備のため

◎4月23日(日) 終日：大館市長選挙、大館市議会議員選挙投票のため

5年度公民館スタッフ

今年度は下記のメンバーでお世話になります。

どうかよろしくお願いいたします。

○上川沿公民館館長(再) 本多 博 雄

○ // 係長(新) 成田 学

○出張所臨時職員(再) 佐藤 忠 博

地域包括支援センターおおたき からのお知らせ

地域包括支援センターおおたきでは、各町内で健康教室を開催しています。4月~7月は次の町内会館で開催しますので、ご近所さんと誘い合って、是非ご参加ください。

4/11(火)舟場10時~ 5/17(水)山館14時~

5/26(金)根下戸10時~ 5/30(火)萩野台1区10時~

6/6(火)餌釣10時~ 7/11(火)舟場10時~

お問合せ 包括おおたき (Tel47-7211) 苗代沢さん