

十二所公民館だより

令和5年

10

(電話：43-7123 FAX 52-2605) ふれあい

月号

10/22(日)十二所地区駅伝大会：北部シルバーエリア

第40回十二所地区駅伝大会を北部シルバーエリア周回コース(1周約1.8km)で開催いたします。詳しい要項と申込書は十二所公民館にあります。皆さまの参加をお待ちしております!!

- 日時 令和5年10月22日(日) 午前8時30分：監督会議 9時：開会式 9時30分：スタート
- コース テニスコート管理棟前を発着点とする周回コース、6区間(1区間1.8km)。
- チーム
 - ・十二所地区住民、十二所地区出身者、十二所地区の事業所に勤務する者で編成。
 - ・チームでゼッケン(走行区間番号入)を用意して胸と背に付けること。
 - ・走行に危険のない範囲で仮装を認める。
- 申込 参加費1,500円を添えて10月10日(火)までに十二所公民館へ。
- 表彰 1位～3位、最高ラップ賞、パフォーマンス賞



十二所地区文化祭のお知らせ

今年度の十二所地区文化祭は、11月4日(土)、5日(日)に開催いたします。

展示物は、2日(木)13時から搬入、5日(日)15時から搬出を予定しておりますので、よろしくご協力をお願いいたします。

サークルはもちろん、町内からの出品、個人での出品も大歓迎です。手作りの作品、趣味で収集したもの、写真や絵画などの作品、農産品など何でもかまいません。

なお、文化祭の準備にともない、11月2日(木)から文化祭が終了するまで、貸館をお休みさせていただきますので、ご了承ください。

「ロコモ、フレイルを予防しよう!健康セミナー」

～包括支援センターおおたき健康教室～

9月8日(金)に開催した健康教室には、12名の皆さんが参加されました。健康セミナーでは、ロコモ(骨や筋肉が弱くなり、日常生活の動作が難しくなる状態)やフレイルの予防について学び、様々な体操を行いました。

地域の皆さんも心身ともに健康で、元気な毎日を過ごせるように、適度な運動を毎日少しずつ行って、ロコモやフレイルを予防しましょう。

～10月のフレイル(虚弱)予防講座のお知らせ～

- 場所：北部シルバーエリア
- 日時：10月12日(木) 10:00～11:00
- 場所：猿間集落会館
- 日時：10月25日(水) 10:00～11:00
- 場所：十二所公民館
- 日時：10月27日(金) 10:00～11:00



講師のお話を熱心に聞き入る皆さん!

キングス3連覇!!花岡招待大会

9月16日(土)に花岡球場で開催された花岡招待学童野球大会で、「南・成章・上川沿キングス」が優勝し、3連覇を達成しました!

決勝戦は「早口ボンズ」と対戦し14-1で圧勝しました。

次の大会でも、皆さんの活躍とチームの勝利を期待しています!



優勝おめでとう、みんないい笑顔してます!

GO! GO! 成章スポーツ少年団

☆南・成章・上川沿キングス

秋田県小学生新人野球大会

とき: 10月7日(土)~9日(月)

場所: 県営球場(秋田市雄和)

☆成章ランナーズ

大館市民駅伝競争大会

とき: 10月8日(日)

場所: 長根山陸上競技場



第32回スポ・レク祭開催

9月3日(日)に第32回大館市スポーツ・レクリエーション祭が開催されました。

ユニカール競技では十二所チーム(前田進さん、木次谷マサ子さん、藤村幹さん)が決勝トーナメントBブロックで見事に3位入賞を果たしました。

グラウンド・ゴルフ、ターゲットバードゴルフに参加された皆さんも、入賞目指して、最後まで頑張ってくださいました!



10月の行事予定



9日(月) 休館日 スポーツの日

16日、30日(月) ポッチャ教室 13:30~16:00

18日(水) 移動図書館おとり号来館

15:55~16:20

22日(日) 十二所地区駅伝大会 8:30~11:00

27日(金) 包括おたき健康教室 10:00~11:00

北部シルバーエリアからのお知らせ

☆健康づくり教室のお知らせ☆

~ピラティス教室~

骨盤と背骨をじっくり動かし全身を整え、体幹も鍛えていきます。

日時: 10/20、10/27、11/10、11/17 (全4回)

毎週金曜日 18:30~19:30

講師: 本田 春菜氏

受講料: 1回500円 (各回ごとにお支払い)

申込: 受付中 ※途中参加可

持ち物: 内ズック、タオル、ヨガマット (厚手のバスタオル可)

※最少催行人数に達しない場合は、開催中止となります。予め了承ください。

☆フラワーアレンジメント教室のお知らせ☆

~ハロウィンのアレンジメント~

日時: 10月21日(土) 13:00~

講師: 上村 郁子氏

参加料: 2,500円 (受講料含む) 定員: 8名

持ち物: エプロン、花ばさみ

申込: 受付中 ※締切: 10月14日(土)

☆料理教室のお知らせ☆

~カレーと鶏肉ペンパスタグラタンとカレーのスープ~

日時: 10月22日(日) 10:00~13:00

講師: 塩原 俊介氏

参加料: 4,500円 (受講料含む) 定員: 8名

持ち物: エプロン、三角巾、タッパー、ハンドタオル

申込: 受付中 ※締切: 10月17日(火)

☆お得情報☆

10月26日(木)は「風呂の日」

入浴休憩半額です! 大人 630円 → 320円

小学生 310円 → 160円

お問い合わせ ☎ 47-7070