

令和5年

十二所公民館だより

11

(電話: 43-7123 FAX 52-2605) ふれあい

月号

「猿間帝国」連覇！第40回十二所地区駅伝大会

10月22日（日）に開催された駅伝大会は成章ランナーズA、成章ランナーズB、成章ランナーズC、上新町、猿間帝国、ロウサイハッスルズ、デイサービス大滝とゆかいな仲間たちが出場しました。

レースでは、1区でリードを奪った成章ランナーズAは5区で成章ランナーズCに位置を譲りました。一方、序盤で出遅れていた猿間帝国は徐々に順位を上げ、4区では2位まで浮上しました。そして最終6区でトップに立ち、見事優勝！2連覇を達成しました。

各チームの皆さんは、冷たい雨と寒さにも負けずに素晴らしいパフォーマンスを見せてくださいました。来年もぜひご参加ください。また、この駅伝大会の開催にあたり、多くの皆様からのご協力をいただきましたこと、心より感謝申し上げます。

優勝：猿間帝国 49分50秒 2位：成章ランナーズC 50分39秒 3位：成章ランナーズB 50分54秒



猿間帝国の皆さん、連覇達成おめでとう！



気合が入った選手の皆さん、勢いよくスタート！

11月4日（土）、5日（日）十二所地区文化祭

十二所地区文化祭を次のとおり開催いたします。十二所保育園、成章小学校、道目木更生園、成章園、地域包括支援センターおおたき、老犬神社、そして各町内会や個人の作品を展示します。皆様のご来館をお待ちしています。

- 日 時 11月4日(土) 午前9時～午後5時
11月5日(日) 午前9時～午後3時
- 準 備 11月2日(木) 午前9時～パネル設置、白布掛け
午後 ～作品の搬入



ほうおう健康教室『インボディ測定で、自分の身体を知るきっかけを!』

インボディ測定は、体重やBMIだけでは分からない、体内の筋肉量や脂肪量、体水分量などを測定できます。この機会に、ぜひ一度測定してみてください。

前回参加された方は、継続測定にて、身体の変化をチェックしてみましょう。

○講師：ケアハウスほうおう 管理栄養士 明石 淑子氏

○日時：11月16日（木）10：00～（参加無料）

○場所：十二所公民館 第1・2研修室



スポーツの秋を満喫!

10月は市内各所でスポーツイベントが開催されました。

十二所地区の各サークルの皆さんは、10月9日には比内体育館でポッチャ交流大会、10月11日には真中公民館グラウンドでグラウンドゴルフ大会に参加しました。スポーツの秋を満喫し、親睦を深めました。



ジャックボールを狙って投球!



ホールに狙いを定めています!

包括支援センターおおたき健康教室

～ 11月のフレイル（虚弱）予防講座～

○場所：北部シルバーエリア

日時：11月9日（木） 午前10時～11時

○場所：沢尻生活センター

日時：11月17日（金） 午後2時～3時

○場所：十二所公民館

日時：11月24日（金） 午前10時～11時

○場所：別所自治会館

日時：11月30日（木） 午前10時～11時

北部シルバーエリアからのお知らせ

☆レザークラフト教室のお知らせ☆

～本草を使って小銭入れを作ります～

日時：11月26日（日）9：30～12：30

講師：田子 洋子氏（クラフト作家）

参加料：4,000円（受講料含む）

定員：8名

持ち物：カッター、カッターマット、ハシ、キリ、定規

申込：11月5日（日）9：00～

GO! GO! 成章スポーツ少年団

☆南・成章・上川浴キングス

北東北学童軟式野球4年生以下大会

とき：11/18(土)・19(日)・25(土)・26(日)

場所：弘前市克雪トレーニングセンター

☆成章スピリット

大館北秋田ミニバスケットボール大会

とき：11月4日（土）、5日（日）

場所：タクミアリーナ

11月の行事予定

1日、15日、29日(水)

移動図書館おとり号来館 15:55～16:20

2日(木)文化祭準備

3日(金)休館日 文化の日

4日(土)、5日(日)十二所地区文化祭

13日、27日(月)ポッチャ教室 13:30～16:00

16日(木)ほうおう健康教室 10:00～11:00

23日(木)休館日 勤労感謝の日

24日(金)包括おおたき健康教室 10:00～11:00



◆令和5年度 世代間交流事業◆

9月29日（金）良いお天気に恵まれ、

十二所保育園の園児たちが

寿社会の方々とさつまいも掘りをしました。

残念ながら去年より収穫量は少なめでした。

今年の味はいかがでしたでしょうか？

感想お待ちしております。



☆お得情報☆

11月26日（日）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 ☎ 4 7 - 7 0 7 0