

真中公民館だより “声かけで 真中 まんなか 真中愛”

けやき



発行 真中公民館 TEL49-5928 令和5年6月号 No.475

今年はやります！ 大運動会！！

6/4（日）はグラウンド整備。

ここ数日は寒暖の差が激しく、体調管理が難しかったです。皆さん元気にお過ごしでしょうか？ 農作業も一段落し、いよいよ大運動会の季節です。4年ぶりの運動会となりますが、皆さん奮ってご参加ください。

いざ決戦へ！ケガに気を付け、心地よい汗をかきましょう！

※当日は十分な水分摂取を心掛け、帽子をかぶるなど、
熱中症への対策をお忘れなくお願いします。

日時 6月11日（日）8時45分～

会場 真中公民館グラウンド（雨天時は体育館）

○前回の成績 優勝 櫃崎、準優勝 板沢、第三位 小袴
綱引き 板沢、年齢別 下川原

※早朝グラウンド整備ご協力をお願い

大運動会に備え、グラウンドの草取り草集めにご協力をお願いします。

○6月4日（日）午前5時から（雨天決行）

○軽トラック（雑草運搬用）をお持ちの方は、ご提供をお願いします。

いきいき学級『健康教室』

日時：6月22日（木）10時～11時半

場所：真中公民館 体育館

管理栄養士によるフレイル予防のボディチェック測定もしてくれます。

（靴下を脱いで機械に載るだけ）

参加無料 共催：包括支援センター大館南

※動きやすい服装でお越しください。

※今回も事前にお申し込みください。

（移動手段がない方は相談ください。）

申込：包括支援センター大館南 ☎ 59-6182

包括支援センター大館南よりお知らせ

家族介護教室

自分で出来る健康法とは？

～体を柔らかくする体操も教えて頂けます。～

日時：6月28日（水）10時～11時半

場所：真中公民館 体育館

講師：おおとり整骨院

仲澤正人 院長

主催：包括支援センター大館南

☎ 59-6182

第47回 運動会プログラム

- ・8:00 役員集合 8:45 開会式
- ・整列した状態で開会式を始めます。
(入場行進は行いません。)
- ・午前中で全日程を終了する予定です。
- ・感染症に配慮し、「アメ食い」「ラムネのみ」「コスチュームリレー」「借り物競争」は実施しないことにしました。
- ・保育所のお遊戯は来年のお楽しみです。

・雨天の場合は体育館で行います。

・久しぶりの開催なので、賞品は
レベルアップする・・・かも。

久しぶりの開催ですが

ケガのないように！

番号	種目	回数	各チーム 出場人数
1	小学生 50~100m 走		全員
2	保育所レース 50m		全員
③	100m走	7	男4女3
④	50~60m走	4	男2女1 他
⑤	風船割りリレー	1	男2女2
6	ボウリング		男5女5
⑦	玉入れ競争	1	10名
⑧	むかで競争	2	男4女4
9	中学生以上 800m走	1	自由
	小4~6年 800m走	1	自由
	小1~3年 600m走	1	自由
⑩	アベック二人三脚	2	男女1組×2
⑪	綱引き	8	男5女5
⑫	なわとびリレー	1	男2女2
13	乳児~中学生宝探し		幼児父兄同伴
14	宝探し	3	10名、役員
⑮	年齢別リレー	1	10名

◎6月の予定◎(問合せ先：公民館)

6月4日(日) グラウンド整備 5時~
 6月10日(土) 運動会準備 13時半~
 6月11日(日) 大運動会 8時45分~
 6月16日(金) 運動会反省会 18時半
 6月22日(木) 健康教室 10時~
 6月28日(水) 家族介護教室 10時~

サークル活動

太極拳

5・12・19・26日

毎週月曜日 13時半~15時

ストレッチサークル 6・13・20・27日

毎週火曜日 13時半~15時半

ユニカール

7・14・21日

毎週水曜日 9時~16時

8人制バレーボール 5・12・19・26日(月)

1・8・15・22・29日(木)

毎週水・土曜 19時~21時

5/30 ひまわり 植栽

今年も保育所園児・地域の皆さんが、公民館敷地内でひまわりの苗を植栽してくれました。
夏の満開のヒマワリ
早く見たいですね♡



大きく育て

綺麗に咲いてネ！

※注 ○で囲んだ番号は得点有りの種目です。