

真中公民館だより“声かけで真中 まんなか 真中愛”

いけやまき



発行 真中公民館 TEL 49-5928 令和6年11月号 No. 504号

真中公民館 館外研修開催のお知らせ

生涯学習の一環として近隣都市の芸術・文化・伝統芸能に触れるとともに、参加者相互の親睦を図ることを目的に、下記により館外研修を実施します。

今年の学習先は「男鹿市」。

ご存知ホッキョクグマの「豪太」でおなじみ『男鹿水族館 GAO』と、「泣ぐコはいねが〜」の『なまはげ館』等を見学してきます。

1日がかりのバス旅行で、館内見学は多少歩くこととなりますが、奮って申し込みください。

日時：令和6年11月18日（月） 9：00～16：40（予定）

内容：男鹿水族館 GAO、なまはげ館 見学

申込み：先着40人 11/6（水）まで公民館へ（満員で締め切り）

参加料：3,800円（入場料・昼食代・お茶代など）

※昼食は水族館内レストランのおまかせ弁当です。

※集金は当日ですが、キャンセルの場合は代替りの参加者をお願いします。

旅程表

9：00 発	JA 配送センター（大型バスが公民館に入れないため筋向いの JA 配送センターで発着です）
11：30 着	男鹿水族館 GAO（昼食、見学） 13：00 発
13：30 着	なまはげ館（見学） 14：10 発
14：45 着	道の駅「オガーレ」 15：15 発
16：40 着	JA 配送センター



生活支援体制整備事業 ～活動事例報告会～

大館市で生活支援体制整備事業が施行されて7年、住民の皆さんが住み慣れた地域で安心して生活が続けられるよう『健康寿命の増進』『支え合の地域づくり』を支援している活動事例報告会が下記により行われ、真中地区からは「板沢支え合い連絡網」の作成と活用の報告が行われます。

興味のある方、ちょっと気になる方、活動の様子を聞きたい方がおりましたら大館南ガーデンに申し込みください。

日時：令和6年11月13日（水） 10時～11時半

場所：特別養護老人ホーム大館南ガーデン



問合せ：包括支援センター大館南

佐藤 TEL59-6182

いきいき学級『コグニサイズ講座』

日時：11月12・26日(火) 10時～11時30分

場所：真中公民館 体育館

コグニサイズは軽い運動（足踏みや手の上げ下げ、柔軟など）と認知課題（しりとりや簡単な数字の確認など）をくみあわせた、認知症予防を目的としたとりくみです。

※内ズックを持参し動きやすい服装でお越しください。

10月から1月まで全8回で、とりくみの効果を測定し、運動能力（歩く速さなど）や脳の活性化・睡眠など認知症予防の効果を評価します。

全部の回に参加しないと評価の対象となりませんが、お試しの参加は可能です。

※事前にお申し込みください。

（車など移動手段のない方はご相談下さい）

申込：包括支援センター大館南 ☎ 59-6182

11月の行事

3日(日) 休館日(文化の日)

4日(月) 休館日(振替休日)

12日(火) いきいき学級 コグニサイズ講座

18日(月) 公民館 館外研修(男鹿)

23日(土) 休館日(勤労感謝の日)

26日(火) いきいき学級 コグニサイズ講座

サークル活動

太極拳 11・19・25日

毎週月曜日 13時半～15時

気軽に健康体操 5・12・19・26日

毎週火曜日 13時半～15時半

ユニカール 6・13・20・27日

毎週水曜日 9時～16時

8人制バレーボール 11・18・25日(月)

7・14・21・28日(木)

毎週月・木曜 19時～21時

今年も大森山動物園へひまわりの種を寄贈！

真中保育所園児と地域の皆さんが植栽してくれた公民館前のヒマワリの種と、板沢婦人会・保全隊、大子内町内会が寄付して下さったヒマワリの種、合わせて約100kgを大森山動物園に寄贈しました。南小さつまいもプロジェクトのさつまいもと一緒に、保育所の年長さん、南小の児童たちが大森山動物園へ届けてくれました。

みなさん、ご協力ありがとうございました。

全公民館グラウンドゴルフ大会を開催しました。

10月8日(火)、第16回目となる全公民館グラウンドゴルフ大会を開催しました。

悪天候が心配されましたがお天気にも比較的恵まれて市内から47名が参加、大館GG協会や真中GGサークルの皆さんの協力でコース整備していただき、秋のスポーツ日和を満喫しました。

大館GG協会が設置して皆さんが利用している真中のグラウンドゴルフコースは10月26日にコースクローズしました。来春またお会いしましょう。

お知らせ

赤石町内に移動販売車が来ています。

販売者 移動スーパーわかば (田代町 柳山さん経営)

実施日時 毎週木曜日 午後4時半頃

「365歩のマーチ」を鳴らして町内を巡回した後、町内会館前で販売します。

販売品目 季節の生鮮食品、お魚、お刺身など

買い物に出歩くのが困難な方々のために、地域の見守り隊も兼ねてテスト的に移動販売車を運行しています。鮮度の良い商品をお届けするそうですので、是非ご利用ください。

