

十二所公民館だより

令和6年

11

(電話: 43-7123 FAX 52-2605) ふれあい 月号



「猿間帝国」3連覇達成！第41回十二所地区駅伝大会

10月20日（日）に開催された駅伝大会には、成章ランナーズA、成章ランナーズB、成章ランナーズC、猿間帝国、上新町、1年A組、ロウサイハッスルズの7チームが出場しました。

レースは、序盤から上新町と猿間帝国が抜け出し、一騎打ちとなりました。2区から5区までは上新町がリードを保ちましたが、猿間帝国が猛追。最終6区で逆転し、見事優勝を勝ち取りました。猿間帝国の3連覇達成です！

各チームの皆さんは、冷たい雨と寒さの中、素晴らしい走りを見せてくれました。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 45分56秒 2位：上新町 47分38秒 3位：成章ランナーズC 50分38秒



沿道の人たちに見守られ、勢いよくスタート！



猿間帝国、3連覇達成！おめでとう！！

11月2日（土）、3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。日頃、公民館で活動されている皆さんや地域の皆さんの素晴らしい作品が、今年も集まります。絵画、手芸、写真など、様々なジャンルの作品が展示されます。作品鑑賞はもちろん、地域の方々との交流の場としても、お気軽にお立ち寄りください。

皆様のご来館を心よりお待ちしております。

- 日 時 11月2日(土) 午前9時～午後5時
11月3日(日) 午前9時～午後2時
- 準 備 11月1日(金) 午前9時～パネル設置、白布掛け
午後 ～作品の搬入



ケアハウスほうおう健康教室

『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21日（木）10：00～（参加無料）

○場所：十二所公民館 研修室



スマートフォン操作体験会開催！

10月9日(水)に開催されたスマートフォン操作体験会（主催：秋田県）には、9名の皆さんが参加されました。

講師は、ドコモショップ大館南店の方2名が担当し、午前は、初心者の方でも安心して使えるよう、カメラ機能を中心とした基礎操作を学びました。午後は、インターネットを活用し、情報検索の方法や便利なアプリの使い方を学びました。今回の体験会を通じて、参加者の皆様がスマートフォンに興味を持ち、より身近に感じていただけたら幸いです。



スマホ操作に熱心な皆さん！

GO! GO! 成章スポーツ少年団

☆成章クラブJr.

第3回北東北学童軟式野球4年生以下大会

とき：11月17日（日）、24日（日）

場所：弘前市克雪トレーニングセンター

包括支援センターおおたき健康教室

— 11月の開催日程 —

○場所：北部シルバーエリア

日時：11月14日（木） 午前10時～11時

○場所：沢尻生活センター

日時：11月14日（木） 午後2時～3時

○場所：十二所公民館

日時：11月22日（金） 午前10時～11時

11月の行事予定

1日(金) 文化祭準備 9:00～

2日(土)、3日(日) 十二所地区文化祭

4日(月) 休館日 文化の日振替休日

6日、20日(水)

移動図書館おおとり号来館 15:45～16:20

11日、25日(月) ボッチャ教室 13:30～16:00

21日(木) ほうおう健康教室 10:00～11:00

22日(金) 包括おおたき健康教室 10:00～11:00

23日(土) 休館日 勤労感謝の日



北部シルバーエリアからのお知らせ

◆令和6年度 世代間交流事業◆

10月10日（木）世代間交流事業「さつまいも収穫」を行いました。園児と寿社会の皆様が一堂に会し交流の場となります。十二所保育園の園児たちは元気いっぱいがんばりました！
寿社会の皆様、ありがとうございました！
今年のさつまいもの味はどうか？



☆お得情報☆

11月10日(日)はフォローの日☺

11月26日(火)は風呂の日☺

毎月第2日曜日は【フォローの日】として、「Instagram」か「X」をフォローで入浴休憩半額☺
毎月26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☎47-7070