

十二所公民館だより

令和6年

7

月号

(電話：43-7123 FAX 52-2605) ふれあい！

「モノと心」をスッキリ！断捨離講座

「どういうわけだか捨てられない…」「もったいない」「どこから手を付けたらいいのかわからなくて…」「いつか使う気がして…」日々の生活に、こんなお悩みありませんか？

断捨離は、モノを通して自分自身と向き合い、心と暮らしをスッキリさせる方法です。この講座では、断捨離の基本的な考え方を学びます。

皆さんのご参加をお待ちしています。

講 師：おがさわら むつこ氏 (やましたひでひこ公認断捨離®トレーナー)

と き：7月10日(水) 10:00~12:00

ところ：十二所公民館 研修室 (参加無料)

ほうおう健康教室『めざせフレイル予防！元気アップ体操』

健康教室を次のとおり開催します。皆さんお誘いあわせのうえ、お気軽に参加ください。

講 師：袴田 清枝 氏 (レクリエーションインストラクター)

と き：7月26日(金) 10:00~

ところ：十二所公民館 講堂 (参加無料)

内 容：心身のフレイル(虚弱)を予防するため、フェイスタオルを使って体操を行います。

動きやすい服装・フェイスタオル・運動靴・飲み物をご準備ください。



青空の下、モルックに熱中！

6月22日(土)に、モルック体験講座を開催しました。当日は天候にも恵まれ、絶好のモック日和となりました。参加者は8名と少なめでしたが、皆さん熱心にモルックのルールを学び、ゲームを楽しみました。ピンが倒れるたびに歓声上がり、会場には笑顔と笑い声が絶えませんでした。初めてモルックを体験する方も多かったのですが、すぐにコツを掴んで、白熱した戦いを繰り広げていました。

今回は少人数での開催となりましたが、参加者からは「とても楽しかった」などの嬉しい声が聞かれました。



みんなでモルックを楽しみました！

史跡清掃奉仕のお知らせ

◎日時：7月20日（土）午前8時30分作業開始（小雨決行）

上新町寿社会	十二所城跡地	当日、茂木墓地跡地で10時30分頃より 住職による慰霊祭を行いますので、作業終了 次第、集合願います。
上町寿社会	成章書院跡地	
中町寿社会	成章書院跡地	
愛宕寿社会	茂木墓地跡地	

『花壇整備、草刈り』 ありがとうございました！

6月に公民館の花壇整備・草刈り等にご奉仕して下さった
十二所四町内会・同寿社会の皆様に感謝いたします。
見違えるほどきれいになり、来館者にも大好評です。



きれいに咲いています！

GO!GO!成章スポーツ少年団

☆成章クラブJr.

秋田県小学生野球大会 大館予選
とき：7月6日（土）・7日（日）

場所：釈迦内小学校グラウンド

秋田県小学生野球大会 県大会

とき：7月27日（土）・28日（日）

場所：あきたスカイドーム（秋田市）



三哲神社例大祭

○宵宮祭 7月21日（日）午後6時

○例大祭 7月22日（月）午前10時

北部シルバーエリアからのお知らせ

5月28日（火）十二所保育園の園児たちが寿社会の方々とさつまいも苗植え付けを行いました。

他の園のお友達と元気に挨拶を交わし、
「おいしくな〜れ」とおまじないをして今年も
無事に終了！秋の収穫が楽しみです☆



包括支援センターおおたき健康教室

～フレイル（虚弱）予防講座～

ー 7月の開催日程 ー

○場所：北部シルバーエリア

日時：7月11日（木） 午前10時～11時

○場所：十二所公民館

日時：7月19日（金） 午前10時～11時

○場所：猿間集落会館

日時：7月31日（水） 午前10時～11時

7月の行事予定

3日、17日、31日（水）

移動図書館おとり号来館 15:45～16:20

8日、22日（月）ボッチャ教室 13:30～16:00

10日（水）断捨離講座 10:00～12:00

15日（月）休館日 海の日

19日（金）包括おおたき健康教室 10:00～11:00

26日（金）ほうおう健康教室 10:00～11:00



☆お得情報☆

7月26日（金）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