

# 十二所公民館だより

令和6年

# 9

(電話: 43-7123 FAX 52-2605) ふれあい

月号

## 地域の交流深まる！十二所地区スポレク祭

新たな試みのスポーツイベント「十二所地区スポーツ・レクリエーション祭」は、8月25日（日）に大盛況のうちに幕を閉じました。

参加型のスポーツイベントにも関わらず、多くの方にご参加いただき、会場は活気に満ち溢れていました。「初のレク楽しかった」「レクお疲れ様でした」など、参加者の皆様からは温かいお言葉をたくさんいただきました。子供たちも、「楽しかった」と笑顔で話しており、年齢や町内を超えて、地域住民の皆様が交流を深め、終始温かい雰囲気にも包まれた一日となりました。

今回の成功は、スタッフの皆様と、ご参加いただいた皆様、温かいご支援をいただいた地域住民の皆様のおかげです。心から感謝申し上げます。来年も、皆様のご参加を心よりお待ちしております。



あさいちの運動、スポレクの幕開け！

家族の軌跡

←筋肉痛宣言(笑)二人のユーモラスな選手宣誓



風船割ってGOー！



見られていると...なかなか拾えないよ



スプーンレース、みなさん真剣！



鮮やかなジャンプシュート！

ケアハウスほうおう健康教室

## お手軽調理の試食会

簡単に作れて、栄養満点！そんなレシピを  
実際に味わえる試食会を開催します。

講師：ケアハウスほうおう

管理栄養士 明石 淑子氏

日時：9月20日（金）午前10時～11時

場所：十二所公民館 調理室

人数：先着12名

申込：ケアハウスほうおう（☎47-7210）

または、サロン、健康教室にて明石氏  
にお声掛けください。



## スマートフォン操作体験会受講者募集！

主催：秋田県

スマートフォンを使ってみたくたやもっと活  
用したいと考えているかた向けに操作体験会を開  
催します。体験用のスマートフォンは準備してい  
ますので、スマートフォンを持っていないかたも  
気軽にご参加ください。



対象：おおむね60歳以上のかた

場所：十二所公民館 研修室

日時：10月9日（水）1回目（基礎編）11:00～12:30  
2回目（応用編）13:30～15:00

定員：各回10名（先着） 参加無料

受付：9月5日（木）～

申込：秋田県北NPO支援センター☎49-8553

## 集団検診のお知らせ

会場：十二所公民館

### 【血液検査のないかた】

とき：9月3日（火）受付：12:00～12:50

町内：十二所全町内

### 【血液検査のあるかた】

①とき：9月3日（火）受付：13:00～13:50

町内：葛原、沢尻、曲田、道目木、軽井沢

②とき：9月4日（水）受付：9:30～11:00

町内：大滝、平内、別所、猿間、浦山

③とき：9月4日（水）受付：13:00～14:00

町内：下町、中町、上町、上新町

（問）大館市福祉部健康課 ☎42-9055

## 北部シルバーエリアからのお知らせ

☆秋の健康づくり教室のお知らせ☆

受付：9月6日（金）10:00～（各コース先着20名）

受講料：各コース1回500円（各回ごとにお支払い）

持ち物：内ズック、お飲み物、フェイスタオル、ヨガマット

### ①リズムエクササイズ

- 80～90'sの懐かしい曲を簡単な振付で踊ります -

講師：花岡 幸子氏

日時：10/4・11・18・25、11/1・8（全6回）

毎合金曜日 18:30～19:30

### ②パンチでエクササイズ

- 音楽に合わせてパンチ&キック！ストレスや脂肪を撃退!! -

講師：浅利 ゆみ氏

日時：10/23・30、11/6・13・20・27（全6回）

毎水曜日 18:30～19:30

### ③ピラティス

- 骨盤と背骨をじっくり動かし、体幹を鍛えます! -

講師：本田 春奈氏

日時：11/15・22・29、12/6・13・20（全6回）

毎金曜日 18:30～19:30

### ☆お得情報☆

9/16（月）は『敬老の日』テニスコート無料開放！  
どなた様も無料で利用できます。

9/8（日）は月に1度の『フォロワーの日（X・Instagram）』

9/26（木）は“風呂の日”入浴休憩半額です！

大人630円 → 320円（小学生160円）

お問い合わせ☎47-7070

## GO! GO! 成章スポーツ少年団

☆成章クラブJr.

CBS新人学童野球選手権トーナメント2024

とき：9/7（土）、8（日）、16（月）、23（月）

場所：長根山野球場

## 9月の行事予定



1日（日）大館市長選挙・大館市議会議員補欠選挙

4日、18日（水）

移動図書館おおとり号来館 15:45～16:20

11日、25日（水）ポッチャ教室 13:30～16:00

※都合により、第2、4水曜日に開催します。

16日（月）休館日 敬老の日

20日（木）ほうおう健康教室 10:00～12:00

23日（月）休館日 振替休日

## 10/20（日）十二所地区駅伝大会

詳細は公民館だより10月号でお知らせします。