

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 TEL 49-5928 令和7年3月号 No. 508号

◎いきいき学級「令和6年度 閉講式」

今年度のいきいき学級は“館外研修”のほか、包括支援センター大館南と共催の健康教室・コグニサイズ教室を中心に活動しました。閉講式は3/13の健康教室の終了後に行います。お楽しみの「宝引き」も実施しますので奮ってご参加ください。✿

○期 日 **3月13日(木) 健康教室終了後**
○会 場 真中公民館 研修室(和室) ○参加費 300円
○申込み 公民館(Tel 49-5928)まで
「宝引き」の準備があるので**3月7日(金)まで**にお申し込みください。



包括支援センター大館南：生きがい健康教室

「健康教室」のお知らせ

【日 時】 3月13日(木)
午前10時～
【場 所】 真中公民館 和室
【内 容】

・フレイル予防

減塩・血圧・フレイル質問票など
自分ん家の味噌汁の塩分濃度測定
少量(100cc)をご持参ください。

・健康体操・脳トレ・ゲーム

※事前申し込みといたします
(車などの移動手段が無い方はご相談ください)



(2月健康教室 フラワーアレンジメント)

連絡問合せ：包括支援センター大館南
TEL 59-6182

3/9 (日) 第2回 (大画面映像とともに体験しよう) 公民館ディスコ交流会

会場：比内公民館

今年も懐かしいディスコ音楽を楽しんでみましょう。大画面で踊っている側の映像流します。踊るもよし、聴くのもよし。休憩タイムが長いので体にやさしい構成ですよ！
当日、栄養(水分?!含)補給コーナーもあります。ライブハウス風に相席&ダンスフロア交流しましょう。

□R7.3.9(日) 開場 14:00 開演 14:30～

□申込：不要(参加無料)

□主な内容

① ディスコ交流(ダンス&休憩)

② 公民館企画コーナー

③ ミニステージ 103VoicelabO

(市観光イベント出演多数)

□主催 大館市公民館職員チーム

(幹事公民館 比内・二井田)

□問合わせ

二井田公民館 ☎49-4121

平日8時半～17時まで

申告相談はお済みでしょうか？

3月4日（火）までは比内総合支所、3月5日（水）から13日（木）までは中央公民館を会場に行われています。（土日を除く。）

いずれの会場でも申告できますので、まだお済でない方はご来場ください。

開場・受付開始時刻 8:30

申告相談開始時刻 9:00～

受付終了時刻 15:00（中央公民館は15:30まで）

※不明な点がありましたら、下記までお問い合わせください。

税務課市民税係 ☎43-7033

休日窓口開庁のお知らせ（市役所本庁のみ）

3月29日（土） 30日（日）

3月5日（土）

8:30 ～ 17:15

市民課 住所変更、戸籍の届け出、証明書の発行、国保の加入・脱退

税務課 軽自動車税（大館市ナンバー）の異動受付

3月の行事（問合せ：公民館）

9日（日） 公民館ディスコ交流会
会場：比内公民館 14時～

13日（木） いきいき学級 10時～
「健康教室」・「閉講式」
みそ汁持参、300円

20日（木） 休館日（春分の日）

サークル活動

太極拳

3・10・17・24・31日

毎週月曜日 13時半～15時

気軽に健康体操 4・11・18・25日

毎週火曜日 13時半～15時半

ユニカール 5・12・19・26日

毎週水曜日 9時～16時

8人制バレーボール 1～3月はお休み（月）

6・13・27日（木）

毎週月・木曜 19時～21時

交通災害・不慮の災害共済

『ともすけ共済』受付中です

万が一に備えて家族で加入し、
安心の輪を広げましょう。

共済期間 令和7年4月1日～8年3月31日

4月1日以降途中加入の場合は、加入
日の翌日から共済期間の末日まで

掛金 交通災害共済 1人 300円

不慮の災害共済 1人 700円

自宅での転倒による骨折や、屋根の雪下ろし
でのケガによる入院治療も対象となります。

※不明な点がありましたら、市民課生活相談
係までお問い合わせください

直通☎ 43-7044

サークルの紹介 №1

太極拳サークル 現在11人在籍

内容 武術式太極拳（中国発祥）
24式と42式に挑戦しています

日時 毎週月曜日 13:30～15:00

会費 月額1,500円

服装 動きやすければ何でもOK

年齢に合った体操、フレイル予防にもなる
ゆっくりした呼吸運動です。
太極拳を楽しく一緒にやりませんか

☆第3回公民館運営審議会☆

日程：3月下旬 予定

場所：真中公民館会議室

議題：今年度事業報告と次年度事業計画

◎真中地区区長会 定期総会◎

日程：3月下旬か4月上旬 予定

場所：真中公民館会議室

議題：今年度事業報告と次年度事業計画