

十二所公民館だより

令和7年

3

(電話：43-7123 FAX 52-2605) ふれあい

月号

伝統の火祭り、十二所かまくらやき開催！

2月14日(金)に、十二所かまくらやきが開催されました。今年は積雪が多く、当日も冷たい風が強く吹く厳しい天候でしたが、会場は訪れた人々で賑わいました。

炭俵に火をつけ、力強く振り回す伝統的な火祭りは、今年も幻想的な光景を生み出し、燃え盛る炎が雪景色を照らし、壮大な火の輪は、来場者を魅了しました。

この復活した伝統行事は、地域の皆さんと共に続けられています。来年は、さらに多くの方々に参加していただき、一緒にこの伝統行事を盛り上げていきましょう。



実行委員が描いた見事な炎舞に魅了されました！



参加された皆さんも寒さに負けず力強く振り回しました！

ケアハウスほうおう健康教室

冷凍食品を活用して栄養補給！フレイル予防の調理教室開催

2月20日(木)に「冷凍食品を活用し栄養素を補おう」をテーマに開催された健康教室には、16名の方が参加しました。管理栄養士の明石淑子さんから、健康長寿新ガイドラインにそって、「健康長寿のための12か条」の実践度を参加者の皆さんと共に確認しました。

その後、冷凍食品を活用したフレイル予防の調理実習を実施しました。参加者は、手軽に栄養バランスの取れた食事が作れることを学び、作った料理はお弁当として持ち帰りました。



みなさん、熱心にお話を聞いていました！



調理実習は楽しく賑やかに行いました！



完成！

健康長寿のための12か条
その1. 食生活
「いろいろ食べて、やせと栄養不足を防ごう！」

包括支援センターおおたき健康教室

～ 3月のフレイル予防講座～

- 場所：十二所公民館
日時：3月7日（金） 午前10時～11時
- 場所：北部シルバーエリア
日時：3月13日（木） 午前10時～11時
- 場所：軽井沢会館
日時：3月18日（火） 午前10時～11時

GO!GO!成章スポーツ少年団

☆成章スキー部

- 水晶山小学生アルペンスキー大会
とき：3月2日（日） **がんばれー!**
場所：水晶山スキー場

☆成章クラブJr.

- ニプロレトロリーマツ学童野球交流大会
とき：3月8日（土）9日（日）
場所：ニプロハチ公ドーム



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。

- 日時：3月9日(日) 開場14:00開演14:30～
- 申込：不要(参加無料)
- 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)
- 問い合わせ：二井田公民館 ☎49-4121
平日8時30分～17時まで

令和7年度ともすけ共済受付中

- 掛金 ・交通災害共済 1人 300円
・不慮の災害共済 1人 700円
- 共済期間 R7.4.1～R8.3.31
- 4月1日以降に加入した場合は加入日の翌日から適用します。



👉 インターネット加入は
こちらから

お問い合わせ：市民課生活相談係
☎43-7044



3月の行事予定



- 5、19日（水）移動図書館おおとり号来館 15:45～16:20
- 7日（金）健康教室 10:00～11:00
- 10、24日（月）ボッチャ教室 13:30～16:00
- 20日（木）休館日（春分の日）

北部シルバーエリアからのお知らせ

☆屋内運動広場のご利用について☆



【利用時間】
9:00～17:00
※団体有料利用の
場合は20:00まで
※貸切利用の場合は
有料となります。

屋内運動広場は有料利用がない時間、無料開放しております。また、卓球台やバドミントンネット、移動式バスケットリングを設置しております。

なお、シャトルやラケット、ボール等の用具の貸出はしておりませんので、各自でご持参ください。

☆お得情報☆

3月9日(日)“フォロワーの日(Instagram・X)”と
3月26日(水)“風呂の日”入浴休憩半額です！
大人630円 → 320円(小学生160円)



Instagram



X(旧Twitter)

お問い合わせ ☎47-7070