

下川沿公民館だより

ロイヤル学級

4月24日 「健康学級」開催

自分で出来る健康法～健康で元気な体づくりに向けて～

講師に中島貞雄さん（立花在住）を迎えて

今年度最初のロイヤル学級は、「自分で出来る健康法」と題して、講師に立花在住の中島貞雄さんを講師に迎えて開催いたします。健康で長生きできる体づくりに向けて様々な体操を行います。

正しい姿勢を維持することで元気な自分を

正しい姿勢（立ち方）や体操を通じて、元気な体づくりを目指します。そうしたことを通じて血流が促進され肩こりや腰痛の痛みが緩和される効果や転ばない体づくりが期待されます。

健康寿命のアップに向けて

身のまわりの事は、自分で行うことが出来る状態である「健康寿命」の期間をできるだけ長い状態に保つことは、誰しも望んでいることと思います。健康寿命の延伸に向けて、是非、ご参加ください。

5月ロイヤル学級予告

5月のロイヤル学級は、4月に引き続いて、健康学級パート2を開催いたします。

「健康太極拳で健康づくり」と題し開催いたします。

詳細は、公民館だより5月1日号に掲載いたします。

【日 時】5月12日（月）13：30～14：30

【場 所】下川沿公民館 和室

【講 師】小林早知子さん（川口上在住）

【参加費】なし

【日 時】4月24日（木）10：00～11：30

【場 所】下川沿公民館 和室

【講 師】中島貞雄さん（立花在住）

【参加費】なし

【その他】体操をしますので、動きやすい服装でご参加ください。

★参加希望者は、4月22日（火）までに、公民館にご連絡を ☎ 49-0271

ポッチャサークル活躍日記



ジャパンカップ 出場へ

4月5日から開催の「ポッチャジャパンカップ 2025」（会場：東京体育館）に、ポッチャサークルより4名の方（下段参照）が県内を代表して出場いたします。1昨年に続いての出場です。大館の皆さんの声援を受けての参加となります。

選手の皆さんのご健闘を御祈念申し上げます。



左から小林潤さん（川口中） 佐藤友美さん（西大館）
田代輝男さん（西大館） 伊藤春夫さん（西大館）

主催事業日誌

ロイヤル学級「ボッチャ交流会」

互角の勝負が多かった

2月26日、ロイヤル学級「ボッチャ交流会」を開催いたしました。初参加者3名を含む男女17名が集い、5チームに分かれて交流試合を楽しみました。

今回は、互角の勝負が多く、緊張感に満ちた試合が随所で展開されました。



【初参加者の皆さんの緊張の一投】

佐藤友美さんのチーム優勝

今回の交流試合で、見事優勝に輝いたのは、接戦を見事に制した佐藤友美さんがキャプテンを務めるチームでした。おめでとうございます。（優勝チームメンバー下段記載）

今回の開催にあたり、準備や運営面でご尽力いただきましたユニボッサークル及びボッチャサークルの皆様にあたためまして感謝申し上げます。



優勝メンバー 左から小林澄子さん（川口中）
佐藤友美さん（西大館） 高清水淳子さん（西大館）

ともすけ共済へご加入しませんか

「ともすけ共済」の申込は、下川沿出張所まで。いざという時の保障にいかがですか。



【交通災害共済】掛金 年300円

☞ 傷害共済金は、通院及び入院にお支払いします

☞ 請求には交通事故証明書が必要です。交通事故証明書がない場合は、共済金が半額となります。自転車単独の事故でも同様です。（自転車であっても法律上は警察への届け出が必要です。）

該当事例

- 車同士の衝突、追突、接触等
- 歩行中に自動車やバイクにひかれた
- 自動車運転中に電柱にぶつかった
- 自転車運転中に転倒した

【不慮の災害共済】掛金 年700円

☞ 傷害共済金は、入院にお支払いします。通院は支給対象となりません。

☞ 交通事故以外の事故が対象となります。病気による入院は対象となりません。

該当事例

- 転倒した（屋外、屋内、場所状況は問いません）
- 屋根や階段、ベッドから転落した
- 作業中に機械に手や足を挟んだ
- 除雪機や草刈り機で切った
- 部活やスポーツでアキレス腱や靱帯を負傷した
- やけどした
- 食べ物で窒息した