

真中公民館だより “声かけで 真中 まんなか 真中愛”

いけやき



発行 真中公民館 TEL 49-5928 令和7年4月号 No. 509号

いきいき学級 「令和6年度 閉講式」

3月13日(木)、令和6年度最終回のいきいき学級は、減塩講座(各家庭のお味噌汁の塩分濃度)と木片を使ったゲーム「モルック」を行いました。

その後、「閉講式」を行い、五十風館長より皆勤賞が授与され、最後に「宝引き」を行いました。新年度も皆さんお誘い併せのうえ、「いきいき学級」に是非ご参加ください。



令和7年度の「いきいき学級」

包括支援センター大館南と共催で実施する「いきいき学級(生きがい健康教室)」は、毎月一回程度のペースで実施予定です。「ストレッチ体操」「脳トレ」「認知症予防体操」「ゲーム」や「家族介護者教室」「認知症予防教室」などを行います。立って運動が不安な方は座っても体操もOKです! 動きやすい服装でお越しください。

参加は無料ですが事前に申し込みをしてください。(移動手段がない方はご相談下さい。)

タオルを適宜持参してください。(体操で使用します。)

この他にも「館外研修」などを随時企画します。(参加費は実費自己負担となります。)

※その都度、「公民館だより」でお知らせしますのでご参加をお待ちしています。

○4月の「健康教室」

4月17日(木) 10時～ 真中公民館和室

管理栄養士によるフレイル予防講座、健康体操・脳トレ・ゲーム

出張所窓口では公民館貸し館受付のほか、住民票、印鑑・所得証明、戸籍謄本などの発行や、市税などの収納を行っています。

真中公民館・出張所をお気軽にご利用ください。

※住民票等証明書の申請の際は、免許証やマイナンバーカード等をご持参ください。

※市税や料金等の納付の際は、釣銭がないようにしていただければありがたいです。

休日窓口開庁(市役所本庁舎のみ) 4月5日(土) 8時30分～17時15分

◎サークル会員募集中

真中公民館で活動している「8人制バレーボール同好会」、「太極拳サークル」、「ストレッチサークル」、「ユニカールサークル」では一緒に活動する仲間を募集しています。

興味のある方は、サークル活動予定表に合わせて直接体験・見学してみてください。

○8人制バレーボール 毎週月・木曜日 19時～ 60歳以上男女 年会費2,000円
ビーチボールのようなボールで、軽く打ち合いをします。現在9人が在籍。

スポーツができる服装でいらしてください。熱烈歓迎 ※4月は月曜日休みです。

○太極拳 毎週月曜日 13時半～ 講師：秋元知恵子先生 月会費1,500円
武術式太極拳24式と42式に挑戦しています。現在11人が在籍。

年齢に合った体操、ゆっくりした呼吸運動です。

○ストレッチ 毎週火曜日 14時～ 講師：小野千秋先生 日額600円

教室の前半は筋肉を伸ばすストレッチ、後半は筋力・体力アップのための運動を行います。

各自の体力やその日の体調に合わせて無理なくできるところを行っていただきます。

○ユニカール 毎週水曜日 9時～ 月会費500円

ユニカールは3人1組のチームで競う動きが穏やかなスポーツです。現在9人が在籍。

服装は自由、おしゃべりやおやつを楽しみながら気楽にやってみませんか？

4月の行事・会議等

◎いきいき学級

第1回「健康教室」

4月17日（木）10時～

◎真中地区 区長会議

4月中旬に開催予定

◎公民館運営審議会

4月下旬～5月上旬 開催予定

※各委員の皆さんは、後日お送りする案内をご確認ください。

スポーツ委員・文化委員の会合については、日程が決まり次第、ハガキにて委員の方へ直接ご案内致します。

公民館サークル活動

太極拳 7・14・21・28日
毎週月曜日 13時半～15時

ストレッチ 1・8・15・22日
毎週火曜日 14時～15時半

ユニカール 2・9・16・23・30日
毎週水曜日 9時～16時

8人制バレーボール 1・8・15・22日（月）
4・11・18・25日（木）
毎週木曜 19時～21時

公民館及び出張所職員

・館 長 五十嵐 芳子
・出張所長兼

公民館係長 渡部 甚弘

・出張所窓口職員 虻川 正裕
職員2名が異動になります。

所長（兼係長）の渡部は十二所公民館からの着任です。以前にも真中公民館に勤務したことがあるそうですのでよろしくお願いします。

出張所職員の虻川は、地元櫃崎の在住で、ご存知の方も多いかと思います。

退任する所長の佐藤は退職（自宅？）、出張所の菅田は長木出張所へ異動となります。長い間お世話になりました。

公民館運営審議会

・委員 虻川 久樹（櫃崎）
・委員 和田 幸子（小袴）
・委員 平 泉 正彦（赤石）
・委員 菊 地 久美子（赤石）
・委員 石戸谷 清美（高戸谷）

生涯学習奨励員

・委員 富 樫 あけみ（板沢）

スポーツ推進委員

・委員 石戸谷 智子（赤石）
・委員 中 田 瑞 毅（出川）
（以上敬称略）