

# 中能生地区公民館だより

## フレンズ 9月号

令和4年9月22日発行

No. 95

TEL・FAX 566-5423

E-mail

nakanouko@bz04.plala.or.jp

### — 事業報告 —

#### フレイル講座

市の骨密度測定と同日時に、今回もフレイル講座、握力・足指の力測定を行いました。測定結果をもとに、フレイル予防教室を9/29（木）午前9時30分から行います。前回測定されていない方も参加できます。興味のある方はぜひお越しください。

詳細は、9/9配布のチラシをご覧ください。



←握力測定

足指の力測定→



結果について説明



骨密度測定

### — これからの行事予定 —

#### 中能生グラウンドゴルフ大会（個人戦）

10月8日（土）午前8時30分～11時30分

会場：中能生小学校グラウンド

対象：中能生地区在住18歳以上の方

定員：先着48名 参加費：100円

申込締切：9月30日（金）

※荒天時は、小学校体育館で  
スカットボールを行います。



#### 軽運動教室（10～12月の毎週木曜日に全7回開催）

ヨガ 10/20・11/10・11/24・12/8

リズム体操 10/27・12/1

健康プラス 11/17

時間：午後7時30分～8時30分

会場：中能生地区公民館 対象：能生地域在住の方

参加費：各回100円 申込：当日午後5時まで。



#### 視察研修会

10月13日（木）午前8時30分～午後4時30分

内容：上越地域の歴史探訪 定員：先着20名

対象：中能生地区在住18歳以上の方

参加費：2,100円（昼食代1,000円、拝観料・入館料1,100円）

申込締切：10月3日（月）



#### 能生谷芸能祭

10月23日（日）

午後1時30分～3時30分

会場：中能生小学校



#### 手作り教室 PPバンドで作る「手箕」

11月1日（火）・8日（火）・15日（火） 午前

3回で1つの作品を完成させます。

詳細は後日配布のチラシをご覧ください。

#### 輪投げ大会

11月11日（金）午前9時30分～11時30分

会場：中能生地区公民館 参加費：100円

対象：中能地区在住の方 申込：不要

