

## — 事業報告 —

### フレイル予防教室 9/29 (木)



フレイル測定 (8/25) の結果を基に、市福祉事務所、保健師、地域支え合い推進員の3名を講師にフレイル予防教室を行いました。

参加者11名、介護を受けたり寝たきりにならない、自立した日常生活を送れる期間＝健康寿命を延ばせるように、お話と体操を教えていただきました。参加者からは「来て良かったと思います。長生き元気で心がけます。」

「大変良いお話ありがとうございました。1つでも実行できたらと思いました。」などの感想がありました。



### 中能生グラウンドゴルフ大会 (個人戦) 10/8 (土)

大会当日は残念ながら雨のため、スカットボール大会に変更して、小学校体育館で行いました。

参加者36名、途中休憩をはさみ4回戦を楽しく競い合いました。

5球全てが入るパーフェクトが出ました。

入賞された皆さんおめでとうございます。



#### 《大会結果》 敬称略

1位	笹川昭太 (上小見)	丸山美恵子 (平)
2位	利根川外松 (柱道)	吉田峯子 (中野口)
3位	山口九四 (柱道)	竹内祐子 (柱道)
4位	斉藤忠男 (柱道)	巻渕久美子 (柱道)
5位	利根川一夫 (柱道)	丸山信子 (大沢)
6位	巻渕卓也 (柱道)	利根川八千代 (平)
7位	笠井俊正 (上小見)	高鳥陽子 (平)
8位	笠原元一 (平)	笠原ミキ子 (平)

パーフェクト賞 丸山美恵子



## 視察研修会 10/13 (木)

以前のジオパーク研修会から視察研修会として3年ぶりに開催しました。今回は参加者16名で「郷土の歴史探訪」上越へ行ってきました。

前島記念館では、利根川文男館長から説明をしていただきました。その後、小林古径記念美術館、春日山城跡、春日山神社、林泉寺、五智国分寺をめぐり、学芸員や市ガイド、住職にお話しをお聴きし、初めて知ることも多く、充実した一日を過ごしました。



←前島記念館



↑ 林泉寺



春日山城跡・春日山神社 記念撮影



↑ 五智国分寺  
三重の塔

## お知らせ

### 第12回 中能生地区プラン策定プロジェクト会議

11月8日(火) 午後7時～ 終了時刻は午後9時を予定しています。

会場：中能生地区公民館

皆様のご参加をお待ちしております

## —これからの行事予定—

※詳細は、各戸配布のチラシをご覧ください。

### 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

時間：午後7時30分～8時30分

リズム体操 10/27・12/1

会場：中能生地区公民館

対象：能生地域在住の方

健康プラス 11/17

参加費：各回100円

申込：当日午後5時まで。



### 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9時～11時45分

会場：中能生地区公民館

対象：中能生地区在住の方 定員：10名

参加費：300円(作品1つ分)

持ち物：ハサミ、定規、メジャー、洗濯ばさみ(20個程)、目盛り付シート(持っている方)、目打ち

### 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

対象：中能生地区在住の方

参加費：100円

申込：不要です。

直接会場へお越しください。



### 手作り教室 —切り絵 正月飾り「袴紙」—

11月29日(火) 午前9時30分～11時30分

会場：中能生地区公民館 定員：10名 参加費：200円(材料費)

対象：中能生地区在住の方 申込締切：11/11(金)

### 大人の料理教室 ～キムチ作り～

12月3日(土) 午前