

# 中能生地区公民館だより フレンズ 9月号

令和5年9月25日発行

No. 107

TEL・FAX 566-5423

E-mail

nakanouko@bz04.plala.or.jp

6/7(水)・21(水) 出前講座



5/26 (金) 花の寄せ植え教室



5/28 (日) 中能生グラウンドゴルフ大会



6/16 (金) スカットボール大会



## 令和5年度4月～8月事業☆ギャラリー



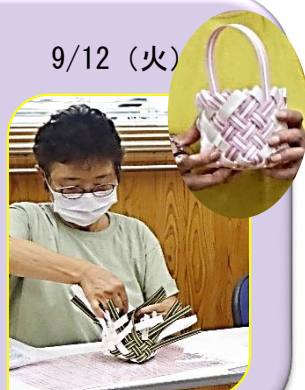
7/7 (金) 第32回輪投げ大会

たくさんの方にご参加いただきありがとうございました。9月以降も様々な事業を企画し皆さまのご参加をお待ちしております。

サマー寺子屋  
7/25(火)・26(水)  
・27(木)・28(金)



7/11(火)・18(火)  
クラフト教室



9/12 (火)

8/4 (金) とびだせサマー寺子屋



## －これからの行事予定－



### 出前講座「フレイル予防教室」

9月29日（金） 受付：午前9時 時間：午前9時30分～11時

場 所：中能生地区公民館 対 象：中能生地区在住の方

参加費：無料

内 容：フレイル予防に関するお話し&予防体操 ※軽運動できる服装でお越しください。



### 中能生グラウンドゴルフ大会 個人戦

10月14日（土） 時間：午前8時30分～11時30分

場 所：中能生小学校グラウンド 対 象：中能生地区在住の方（18才以上）

参加費：100円 申込み：9月29日（金）まで

※荒天時は小学校体育館でスカットボールをおこないます。

### わくわく軽運動教室

－10月19日(木) シンフリーヨガ

10月19日（木）から11月、12月の木曜日 全7回

時 間：午後7時30分～8時30分

場 所：中能生地区公民館 軽運動場 参加費：各回100円

対 象：能生地域在住・在勤の方

申込み：当日午後5時までにご連絡下さい。

持ち物：飲み物、タオル、（持っている方：ヨガマット）



詳しくは別紙チラシをご覧ください。

### 能生谷芸能祭 10月22日（日）

会場：南能生小学校 体育館 午後1時30分～3時30分（予定）

出演者の申込締切：10月6日（金） 【種目】唄・踊り・カラオケ・ダンス・楽器演奏など

出演時間：10分以内／1（団体・人） 申込先：中能生・上南・西能生地区公民館

♪当日はご近所お誘いあわせのうえ、お出かけください。♪

### 中能生輪投げ大会

11月8日（水）

時 間：午前8時30分～11時30分

場 所：中能生地区公民館 軽運動場 対 象：中能生地区在住の方

参加費：100円 申込み：当日会場にお越し下さい。

開催日変更のお知らせ

フレンズ8月号で11月10日（金）とお知らせしましたが、11月8日（水）に変更となりました。



※10月3日（火）大人の視察研修会に出かけるため、公民館は終日職員が不在となります。