

中能生地区公民館だより

フレンズ 10月号

令和6年10月25日発行

No. 120

TEL・FAX 566-5423

E-mail

nakanouko@bz04.plala.or.jp

— 事業報告 —

出前講座 フレイル予防教室（講座） 9/25（水）



自立した生活を送れるように、握力・手の指の力・足趾力・足の指の力・咀嚼力の計測を行い、参加者14名とイスに座ってできる体操を教えていただきました。

子ども料理教室 9/28（土）

今回はそのままジュースゼリー・プリンで作るスイートポテトを作りました。参加者9人で最後はかわいく皆でラッピングをし、美味しく出来上がりました。



中能生グラウンドゴルフ大会（個人戦） 10/12（土）



参加者33名、8組に分かれて楽しくプレーしました。大会結果は下記の通りです。とび賞、ホールインワン賞、猛打賞などに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	西内孝男（柱道）	巻渕久美子（柱道）
2位	竹内繁雄（柱道）	利根川保子（柱道）
3位	斉藤忠男（柱道）	竹内祐子（柱道）
4位	笠井俊正（上小見）	利根川規勢子（柱道）
5位	利根川靖彦（柱道）	吉田峯子（中野口）

大人の視察研修会 10/16（水）

参加者23名により、信州善光寺 参詣&表参道散策と北斎傑作 岩松院八方睨み 鳳凰図拝観の旅で長野県へ行って来ました。天候が心配されましたが雨も上がり、紅葉には少し早かったですが満喫して来ました。





能生谷芸能祭 10/20 (日)



—これからの行事予定—

中能生輪投げ大会 11/6 (水)

時間：午後9時30分～ 参加費：100円 申込み：不要

◆当日は公民館までお越しください。優勝、とび賞、参加賞を用意しています。

軽運動教室 ◆11/7 (木) リズム体操 ◆11/21 (木) シンプルーヨガ

時間：19時30分～20時30分

場所：中能生地区公民館 軽運動場 参加費：100円

対象：能生地域在住の方 申込み：当日17時まで。

手作り教室 「切り絵」 11/26 (火)

時間：午前9時30分～11時30分 場所：中能生地区公民館 会議室

対象：中能生地区在住の方 参加費：200円

大人の料理教室 「キムチ作り」 12/5 (木)

時間：午前9時～11時30分 場所：中能生地区公民館 調理室

対象：中能生地区在住の大人の方



◆忘れ物のご案内◆

7月下旬より忘れ物があります。帽子、(グレー：男性用) (ベージュ：女性用)

お子様のハンカチや傘等もあります。11/15 (金) までにお取りに来られない場合、廃棄処分とさせていただきます。