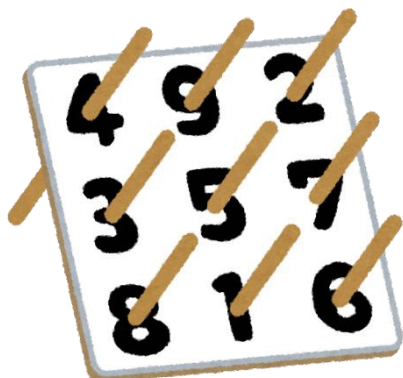


上早川地区公民館だより

第244号
上早川地区公民館
令和6年6月25日
Eメール
kamiko@bz04.plala.or.jp
☎559-2002

輪投げ大会 開催のお知らせ



- ◎ 開催日 7月20日(土)
- ◎ 会場 焼山の里ふれあいセンター
- ◎ 受付 8:00~
- ◎ 開会 8:30~
- ◎ 参加資格 65歳以上の方ならどなたでも

お待ちかねの輪投げ大会です！

各老人クラブ長にはご案内しましたが、
ご近所、お友達でチームを作り、大勢
の皆様の参加をお待ちしています。

*練習で輪投げ用具を使用したい方は公民館までご連絡ください。

用具をお貸しします。



健康ポイントラリー対象事業です



宝箱お楽しみ会

出前講座：「応急手当講座」

- 期 日 7月10日(水)
- 時 間 9時半~11時
- 参加費 無料



家庭内でも事故は起こります。
万が一の緊急に備えて、適切な応急
手当を市消防本部の職員から学びま
す。いざという時にも大事に至らず
に済むようにお話を聞いておきまし
ょう！

折り紙サロン

- 期 日 7月16日(火)
- 時 間 9時30分
- 参加費 50円



夏の花「ひまわり」を作ります。
たくさん折って元気に夏を乗り
きりましょう。

事業報告

不動山ハイキング

6月9日(日)



一週間前に越集落の皆様が登山道整備をしたばかり。越区長の山口久行さんより出発式で元気よく挨拶をいただき、綺麗に整った道を園児から70代の方まで植物・昆虫の観察をしながら賑やかなハイキングとなりました。頂上では早川谷が一望でき、設置してある鳥瞰図を見ながら山の名前や集落の位置を確認してそれぞれの楽しみ方を満喫されました。

不動山ハイキングは令和2年から企画していましたが毎年、予定日は雨天中止となり今回初めて計画通りに開催となりました！



6月12日(水)

宝箱お楽しみ会

「フレイル予防と健康講話」として骨密度測定とフレイルチェック(握力、足趾力、咀嚼力)を同時に開催し、自身の健康状態を確認しました。測定後は個々に市保健師から説明があり、今後の生活に注意が必要な項目を指導いただきました。



骨密度想定の結果について説明



食推員から栄養指導

青少年事業 マクラメレインボー作り

6月15日(土)



ロープに種類の異なった紐をくるくる巻いて作るマクラメ体験。仕上がり虹の形になるので「マクラメレインボー」と言います。虹には夢があって明るい気持ちになるパワーを持っています。家族と協力して完成させたこの作品をお守りとして大切にに使っていただければ幸いです。

