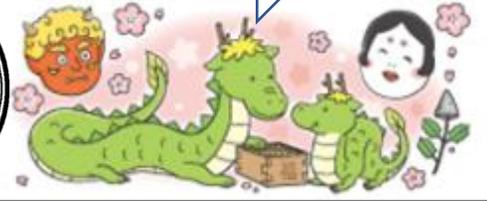


公民館だより あがりみち

*令和6年2月1日発行*上道公民館 (TEL 44-2183) *



裏面もご覧ください



ホームページでは、公民館だよりがカラーでお楽しみいただけます♪ <http://www.sakaminatoshi-kouminkan.net/agarimichi>



- ☆公民館講座「音読教室」
14日(水) 28日(水) 9:30~
- ☆公民館講座「バルーンアート教室」
(材料費210円が必要です。)
23日(金・祝) 10:00~
- ☆公民館講座「ポッチャしよいや」
26日(月) 13:30~

公民館講座 バルーンアート教室

<バルーンアートでおひなさまを作りましょう!>
日時: 2月23日(金・祝) 10:00~
場所: 上道公民館 集会室
材料費: 210円
講師: 山岡 睦美 さん
定員: 10名
申込み: 上道公民館 (Tel44-2183)



みんなでたのしくあそぼう

日時: 2月11日(日) 10:00~13:00
場所: 上道公民館 会費: 100円
申込み: 上道公民館 (☎44-2183)
主催: あがりみちこ食堂・境港市健康推進課
共催: まつぼっくり事業所

配られたチラシをよく読んで申し込んでください。

上道校区対抗ポッチャ大会開催のお知らせ

第4回上道校区体育会の行事「区対抗ポッチャ大会」を開催します。今年度最後の体育行事は、上道地区社会福祉協議会との共催事業として開催します。

日時: 2月25日(日) 8時30分~
場所: 上道小学校体育館

※上道地区社協から賞品がです。

- ・参加者全員に参加賞
- ・三世代家族賞(対象の全家庭)

参加希望の方は、各区体育理事さんまでお知らせください。



あがりみちこ食堂 ^{カフェ} 2月
20日(火) 9:30~12:00

お茶とお菓子でゆったりと過ごしませんか?
協力金100円をお願いします。



いきいき百歳体操 1400回達成!!

令和6年1月12日

平成29年10月に始まった「いきいき百歳体操」が、令和6年1月12日で1400回に達しました。最初は数人でしたが、最近、毎日20人くらいの方が参加しています。みなさん「これに来るのが楽しみ!」と笑顔で話してくれます。楽しく出来るのが、長く続けていける秘訣ですね。元気に続けていきましょう!



上道公民館 土曜歩こう会



今年の元旦ウォーキングは、八名で行いました。

今年も、元旦ウォーキングでスタートしました。残念ながら、雲があつく「初日の出」を拝む事ができませんでしたが、とても清々しい気持ちになりました。

今年で20年目の「上道公民館 土曜歩こう会」は、毎週土曜日朝7時に公民館に集合してウォーキングを楽しんでいます。みなさん、一緒に楽しく歩きませんか?



しっかり食べて

バランスのよい食事を友人や家族と楽しくとりましょう。



しっかり動いて

今より10分多くからだを動かしましょう。



みんなで楽しく

自分に合った活動を見つけましょう。

監修: 飯島勝夫 東京大学高齢社会総合研究機構 フレイル予防ハンドブックより

※「あつまり」に進んで参加でフレイル予防 ※

いつまでも元気であるために、今からフレイル予防!

新春の集い

令和6年1月1日 11時から上道地自治連合会主催の「新春の集い」が4年振りに開催され、41名の参加で、賑やかに行われました。

新年をお祝いし、今年も地域が盛り上がり、平穏な年でありますようにと願いながら、楽しいひと時を過ごしました。



とんどさん

令和6年1月7日（日） 点火 10:00 消火 11:00

風が強く時折吹雪く寒い日でしたが、たくさんの方がとんど行事に参加され、今年一年の無病息災を祈りました。

強風の中行われたので、近隣の皆さまには、ご心配、ご迷惑をおかけしました。すみませんでした。

また、交通安全協会の皆さんには、長時間に渡り、車の誘導等大変お世話になりました。ありがとうございました。



前日と当日の朝早くから、準備に携わってくださった自治会長さん、各区世話人のみなさん、お世話になりました。ありがとうございます。



火入れ 風が強くてなかなかつきません。



今年は、みかんの代わりにチョコレートが配られました。



野菊の会のみなさんが、役員・世話人のお弁当を、作ってくださいました。

※開催経費の一部は、歳末助け合い募金の助成金を充てさせていただきました。ありがとうございました。

公民館講座 「バルーンアート教室」

1月28日（日）10:00～ 講師に、山岡睦美さんをお迎えして、「バルーンアート教室」を開催しました。もうすぐ節分という事で、今回は、「赤鬼と青鬼」を作りました。



3センチの丸を6個作ります。今回、ここが一番むずかしい所でした。

※境港警察署からのお知らせ※

冬季の交通事故防止

雪道や凍り付いた道は大変滑りやすく危険です。雪路用タイヤやタイヤチェーンなどを装着しましょう。

『出発前の準備』

- スコップやタイヤチェーン、雪下ろし器具などを準備しておきましょう。
- 車の屋根などに積もった雪を下ろしてから運転しましょう。
- 気象や道路の情報を確認しましょう。
- 積雪による予期せぬ車の渋滞や立ち往生に備え、早めの給油を心掛けましょう。

『運転時の注意事項』

- 速度を落とし、車間距離を十分に取って運転しましょう。
- 急発進・急ブレーキ・急ハンドルなど「急」の付く運転はやめましょう。
- 橋の上や山間部の日陰では、部分的に凍結しているところもあります。事前に速度を落とすなどして、慎重に運転しましょう。
- 積雪に伴い歩行者等が車道を通行する場合があります。周囲の状況をよく確認し、十分に注意を払いましょう。

