



渡公民館便り



【渡公民館講座】

～ゆるーい動きで整える～

「ゆる・ゆる筋膜はがし」

筋肉は筋膜で包まれています。その膜をゆるめ(はがし)てあげると筋肉がよく動くようになって体が軽くなります。これをやると他の運動も、より効果が上がります。

開催日:1/18(木) 2/1(木) 2/15(木) 2/29(木)

時間:10:00～ (約1時間)

場所:集会室

講師:森安 恵利子先生

募集人数:10名程度

申し込み:渡公民館 45-0903

持ち物:・お持ちの方は“ヨガマット”
(予備も準備しております)
・運動できる服装



【社会教育講座】

【フレイルチェックをしてみませんか？】

フレイルとは加齢とともに心身の活動が低下した状態のことをいい、フレイルにならないためには、まず自分の体と心の状態を知ることが大切となります。フレイルチェックは運動、口腔機能や栄養、社会参加などを質問票や測定をして見ていきます。お誘い合わせてご参加ください。

- 日にち 1月18日(木)
- 時間 13:30~15:30 (受付 13:15~)
※事前に書いて頂く用紙があります
- 場所 渡公民館集会室
- 内容 ①フレイルについてミニ講話
②フレイルチェック ③結果説明
- 服装 素足・ふくらはぎが出しやすい服装
- 定員 8名程度(先着)
※基本的な感染予防対策を講じながら実施します。
- 申し込み・問合せ先 地域包括支援センター 47-1131

今月の公民館講座

- ★「百歳体操」 年始は1月4日(木)から行います。
平日 午前9時~9時30分
- ★「ゆる・ゆる筋膜はがし」 詳しくは上をご覧ください
- ★「音読教室」 1月19日(金)午前10時~

あけまして

おめでとうございます



旧年中は、公民館活動にご理解とご協力を賜り心からお礼申し上げます。

昨年は、活動もようやくコロナ前のように、にぎやかさを取り戻すことが出来ました。特に地域の皆さまが待ち望んでいた公民館まつりが盛大に開催することができ、多くの地域の皆さまにお越し頂きましたこと、心から感謝申し上げます。

今年も、「集い・学び・ふれあい」を念頭に地域の拠点として、住民の皆さまの意見を参考にしながら、安心で、笑顔あふれる公民館として努めてまいります。

本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

渡公民館職員一同

なんでもやってみようシゴナラズの会 第2弾!!

初心者でもできるそば打ち講座



打ち立てのそばを食べてみよう!

- 日時: 令和6年2月3日(土) 15:30~17:00
- 場所: 渡公民館(調理室) 定員: 8名
- 参加費: 1,000円 (当日集金いたします)
- 講師: 門脇 登 (シゴナラズの会)
- エプロン・三角巾・手拭きタオルをご持参ください。
- 資機材・食材等はこちらで用意いたします。
- 申込〆切: 1月20日(金)
- 問い合わせ・申し込み先 渡公民館 45-0903

1月の「あいさつ運動の日」

◎渡小学校: 1月9日(火)

◎第三中学校: 1月10日(水)

第三中学校区コミュニティースクール スローガン

「あいさつの響き合う地域・学校・家庭づくり」



1月豆カフェ情報

1月20日(土) 10:00~11:30
渡公民館 集会室にて開店します

★裏面もあります

～1月の防犯パトロール予定～

16日・23日・30日（火曜日）

午後6時00分～

自転車で渡公民館集合です！

◎雨天（小雨時）は中止します。

※青少年育成境港市民会議渡地区部会



「しめ縄づくり講座」を行いました

12月9日(土)、ことぶきクラブの方々を中心に地域の方に講師をお願いしてしめ縄作りを行いました。

初めは縄をなうのが難しかったみなさんも段々とコツをつかまれ、思い思いのしめ縄ができあがりました。



「三世代ふれあいもちつき大会」が行われました

12月17日(日)に「三世代ふれあいもちつき大会」が「OYAJIの会」主催で渡小学校の講堂にて行われ、122名の参加者がありました。

4年ぶりにあん餅、きなこ餅、からみ餅をみんなで食べ、どれもとても美味しかったです。当日は雪の降るあいにくの天気でしたが、たくさんの方々に集ってもらい楽しく交流できました。来年以降も続けていきたいです。

準備、片付けにたずさわってくださった皆様、ありがとうございました。



「まめな会のクリスマス会」が行われました

12月20日(水)まめな会主催クリスマス会が渡保育園の園児を招いて行われました。

園児たちからは銭太鼓の踊りがありサンタさんからのプレゼントがありました。ファゴット演奏、手話に合わせてフレイル予防に歌を歌ったり手を動かしたり盛沢山な一時間でした。

集会室のクリスマスの飾り付けは三中の生徒と渡小学校児童有志にいただきました。



公民館講座やイベントなどで撮影した写真を公民館便りやホームページに掲載させて頂く事があります。あらかじめご了承ください。

渡地区社会福祉協議会だより

明けましておめでとうございます 本年もどうぞ本会へのご支援ご協力をお願いいたします。

食事サービス

1月はありません。

ほのぼのマーケット(移動販売)

1月は10日、17日、24日、31日です。(※ いけびんさんは注文制です。)

買物でお困りの方は居られませんか？高齢者ふれあいの家担当者会で、ふれあいの家援助員や福祉協力員代表の方より報告してもらおうようにしますので、2月中旬までに各区の上記の役員にお伝えください。境港市福祉協議会では、8人程度希望者がまとまれば車を出して買物に出掛ける方法をお考え中です。

防犯カレンダー(無料配布)

特殊詐欺、通信販売、訪問購入(押し買い)、点検商法、靈感商法、儲け話での困った時はすぐに相談できる連絡先を見ることができ、皆さんの暮らしの安心・安全に役立ちます。このカレンダーが欲しい方は渡公民館までお越しください。また、「高齢者ふれあいの家」参加の方は福祉協力員に申し込むか、渡公民館までお越しください。

(文責：松本幸永)



運転免許更新の申請が自動受付になりました

運転免許証の更新時の受付方法が、これまでの手書きによる申請書の提出から自動受付機による受付に変わりました。

自動受付機になったことで窓口での待ち時間が以前より短くなり、また、申請書に記載する負担が減りました。各地区運転免許センターの自動受付機には職員が付きますので、職員の案内に従い受付手続きをお願いします。

【自動受付開始日】

12月24日(日) 中部地区運転免許センター

12月25日(月) 東部・西部地区運転免許センター

