

十二所公民館だより

令和4年

4

月号

(電話：43-7123 FAX 52-2605) ふれあい

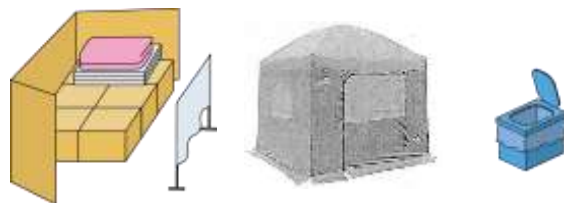
春陽麗和 ～令和4年度のスタートにあたって～

館長 吉成 真

うららかな春の陽射しに恵まれる季節となりました。十二所地区の皆様におかれましては益々ご健勝のことと存じます。また、日頃より当公民館の諸行事につきまして多大なるご協力いただきましてありがとうございました。おかげ様で昨年度（令和3年度）は延べ6,300人を超える方々のご利用をいただきましたことに重ねて御礼申し上げます。

ところで、先月16日と20日に、まるで東日本大震災を思い出させるような地震が起こりました。幸いにして当十二所地区では大きな災害が起きておりませんが、今後はいざという時に緊急避難所として公民館を活用するための態勢を整えていく必要があると考えております。これは単に避難用具を整えておくだけではなく、それらを素早く準備（組み立て・配置・設置）し、避難者の受け入れ態勢を整えるための実践的な予備練習を実施する必要性を感じるわけです。その際には、（災害が日中に起こるとは限らないため）大館市職員だけでなく地域に居住する皆様方のご協力も必要になってくると思います。そこで、年度内に数回にわたり避難所の設置訓練や、それに関連してくる避難訓練（火災や地震を想定）等も実施していく所存ですので何卒ご理解とご協力を賜りたいと存じます。

以上はほんの一例ですが、今年度も十二所公民館をおおいにご利用いただきますようお願いいたします。



令和4年度『健康教室』のお知らせ

地域包括支援センターおおたきが講師の「健康教室」は今年度も引き続き開催します。4月22(金)から始まり、教室は年4回金曜日開催(②7/15,③10/21,④1/27)の予定で、途中「家族介護教室」が入ります。

開催時刻は 10:00～11:30 と変わりありません。

皆様お誘いあわせのうえ多数の参加をお待ちしております。

令和4年度第1回『健康教室』

◎と き:4月22日(金) 10:00～11:30

◎ところ:十二所公民館 講 堂

◎内容:フレイル予防・レク活動は「ボッチャ」参加無料

動きやすい服装と運動靴・飲み物準備、マスク着用
のうえお越しく下さい(検温・手指消毒、名簿作成あり)。

なお、

ケアハウスほうほうの管理栄養士 明石淑子さんが講師を務める健康講座が主な内容の「健康教室」も年4開催される予定です。

① 5/20(金)、②8/26(金)、③11/18(金)、④2/17(金)

講座内容は事前にお知らせいたしますので、皆様誘いあわせのうえ多数の参加をお待ちしております。



フレイル予防ビデオ講座の様子

3/19(土) 第三回十二所地区ボッチャ大会開催される

3月19日(土)に開催された第三回ボッチャ大会は、普段ボッチャ教室に参加されている方々を主体に22名に参加していただき、6チームで熱戦を繰り広げました。

大会冒頭の挨拶で前田進会長(ユニカール同好会)は、「2020東京パラリンピックで日本やタイチームの活躍が注目を集め、大事な場面で寸分たがわぬ見事なボールコントロールに魅了された。最初は簡単だと思って始めたが、やればやるほど難しさと楽しさを感じている。普段から皆も楽しんでプレーしている」と笑顔で語られました。

リーグ戦の結果は、4勝1敗が「ユニカール同好会」と「日本アンホOB」の2チームで、直接対決で勝利している「ユニカール同好会」チームが優勝。準優勝は「日本アンホOB」。三位は2勝3敗が「十二所再発見探訪隊」、「下町」、「オール選抜」の三チームでジャンケン勝負の結果「オール選抜」が三位となりました。

優勝:ユニカール同好会 準優勝:日本アンホOB 三位:オール選抜

- | | | |
|-----------|-----------|-----------|
| ・新号 光子 さん | ・菅原 仁 さん | ・工藤 寛子 さん |
| ・中山 光子 さん | ・畠山 サツ さん | ・佐藤ヒロ子 さん |
| ・板橋 ヒサ さん | ・藤村 マツ さん | ・兜森係長 |



大接戦を繰り広げている「上新町隣組」と「ユニカール同好会」

北部シルバーエリアからのお知らせ

☆健康づくり教室開催☆ お問い合わせ ☎47-7070

① 「体幹トレーニング」

◎体幹を整えて、引き締まった身体を目指します
講師:山本 和豊 氏

(NCA認定ジェニアコンディショニングトレーナー)

日時:5/11、5/18、5/25、6/1、6/8、6/15、6/22、
6/29【10:30~11:30 水曜日 全8回】

② 「シェイプアップ教室」

◎二の腕、ウエスト、太ももなど、効果的に整えて細くなる！
講師:山本 和豊 氏

(NCA認定ジェニアコンディショニングトレーナー)

日時:5/12、5/19、5/26、6/2、6/9、6/16、6/23、6/30
【18:30~19:30 木曜日 全8回】

③ 「パンチでエクササイズ教室」

◎イライラも脂肪も一気にオサラバ！

講師:浅利 ゆみ 氏

【午前の部】

日時:5/6、5/13、5/20、5/27、6/3、6/10、6/17、6/24
【10:30~11:30 金曜日 全8回】

【午後の部】

日時:5/11、5/18、5/25、6/1、6/8、6/15、6/22、6/29
【18:30~19:30 水曜日 全8回】

申込受付:4月5日(火)より各先着20名

受講料:1回500円×8回=4,000円

(初回一括清算となります)

持ち物:内ズック、タオル、ヨガマットかバスタオル
※見学は無料です。途中参加も可能ですのでお気軽にお問合せください。
※次の場合は、開催中止となる場合がございますので、予めご了承ください。

○ 最少催行人数に達しない場合

○ 新型コロナウイルス感染症の流行が確認された場合

☆お得情報☆ 4月26日(火)は“風呂の日” 休憩入浴半額です！

4月の行事予定

- 4月5日(火) 10:00~十二所保育園入園式
- 4月7日(木) 10:00~成章小学校入学式
13:30~成章中学校入学式
- 4月11日・25(月) 13:30~16:00 『ボッチャ教室』
- 4月13日(水) 11:25~11:45 犬の予防接種
- 4月13日・27(水) 15:55~16:20 移動図書館「おとり号」
- 4月22日(金) 10:00~11:30 『健康教室』
- 4月29日(木) 休館日(昭和の日)

令和4年度公民館スタッフ

- ◎公民館長 吉成真
- ◎係長兼 渡部 甚弘
出張所長 (やすひろ 下水道課より)
- ◎出張所 山口 由秀
- ◎管理人 畠山 光子



引き続きよろしくお願ひいたします

前係長兼出張所長の兜森功一は3月末で定年退職となりました。四年間お世話になりました。ありがとうございます。