

十二所公民館だより

令和4年

8

月号

(電話: 43-7123 FAX 52-2605) ふれあい

中止!! 第60回十二所地区市民運動会

第60回十二所地区市民運動会(8月28日(日)開催予定)について、7月21日(木)に運動会総務会を開いて協議いたしました結果、新型コロナウイルス感染症の拡大防止と参加される皆さんの安全を最優先に考え今年も【中止】と決定しました。

十二所盆踊り大会・大滝温泉盆踊り大会-中止-

十二所盆踊り大会と大滝温泉盆踊り大会は新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、今年も中止と決定しました。

令和4年度健診のご案内 <お問い合わせ> 大館市福祉部健康課 TEL42-9055

集団健診

特定健康診査★、後期高齢者の健康診査★
肺がん検診、大腸がん検診、前立腺がん検診★、肝炎ウイルス検診★



健診(検診)日	受付時間		会場
	血液検査のないかた	血液検査★のあるかた	
8月17日(水)	12:20 ~ 12:50	13:00 ~ 13:50	十二所公民館
8月18日(木)			
8月19日(金)			

大腸がん検診の受診を希望するかたで採便セットをお持ちでない場合は、健診日の10日前までに、健康課☎0186-43-7143(申込専用番号)へお申し込みください。

胃がん検診

検診日	受付時間	会場	検診車の台数
8月25日(木)	6:00 ~ 7:30	十二所公民館	2

【子宮がん検診・乳がん検診のお知らせ】

子宮がん検診・乳がん検診のWEB予約を開始しました。
電話予約(予約専用番号 ☎43-7143)も可能ですが、便利なWEB予約をご利用ください。
日程や会場等の詳細は、令和4年度健康ガイドまたは市ホームページでご確認ください。



WEB予約

QRコードまたは、URLから予約できます。
<https://www.kensinportal.jp/akita/odate/2022/>



健康教室「元気アップ体操 ～めざせフレイル予防!～」のお知らせ

第4回健康教室を次のとおり開催します。皆さんお誘いあわせのうえ、お気軽に参加ください。

○講師：袴田 清枝 氏（レクリエーションインストラクター）

○とき：8月26日（金） 10:00～

○ところ：十二所公民館 講堂（参加無料）

○内容：心身のフレイル（虚弱）を予防するため、フェイスタオルを使って体操を行います。

動きやすい服装・フェイスタオル・運動靴・飲み物をご準備ください（検温・手指消毒、名簿作成あり）。※ケアハウスほうおうの管理栄養士 明石淑子さんの栄養講座「栄養ワンダー2022」（10分程度）もあります。参加者にはキウイフルーツと野菜飲料1本が配られます。

第26回北部シルバーエリア ユニカール交流大会

7月15日（金）に開催された「第26回北部シルバーエリアユニカール交流大会」に十二所ユニカール同好会の皆さんが3チームに分かれて参加しました。各チームとも健闘いたしましたが、結果は残念ながら入賞なりませんでした。次の大会に期待しています！

同好会では会員を募集しています（毎週水・金曜日に練習）。ご興味のある方はお気軽にお越しください。



GO! GO! 成章スポーツ少年団

☆成章クラブ Jr

学童軟式野球新人秋田県大会大館市予選

とき：8月6日（土）、7日（日）

場所：田代球場

※勝利した場合、準決勝・決勝は8/11（木）開催

☆成章ランナーズ

県北ブロック少年少女陸上競技交流大会

とき：8月21日（日）

場所：鷹巣陸上競技場

☆成章スピリット

東中OB杯ミニバスケットボール大会

とき：8月20日（土）、21日（日）

場所：タクミアリーナ

頑張れ、成章スポーツ少年団！
活躍を期待していますよ！！



8月の行事予定

8月8、22日（月） ボッチャ教室 13:30～16:00

8月11日（木） 休館日 山の日

8月17（水）～19日（金） 集団健診（検診）

※健診期間は貸館できませんので、ご了承ください。

8月17、31日（水） 移動図書館おおとり号来館
15:55～16:20

8月26日（金） 健康教室 10:00～11:00

北部シルバーエリアからのお知らせ

☆「秋の健康づくり教室」のお知らせ☆

申込：8月5日（金）から受付（各教室いずれも先着20名）

受講料：1回500円×8回＝4,000円（初回一括清算）

持ち物：内ズック、タオル、ヨガマットもしくは厚手のバスタオル

① パンチでエクササイズ（午前）

～ガッツリ汗をかき、いらぬ脂肪もストレスも一気に撃退！～

講師：浅利ゆみ 氏

日時：9月2・9・16・30日、10月14・21・28日、11月4日（全8回）

毎週金曜日 10:30～11:30

② パンチでエクササイズ（午後）

～スポーツの秋！楽しく体力＆筋力アップしたい方にオススメ～

講師：浅利ゆみ 氏

日時：9月7・14・21・28日、10月5・12・19・26日（全8回）

毎週水曜日 18:30～19:30

③ 体調改善運動

～肩こり・腰痛等、身体の様々な不調を改善していきます～

講師：山本和豊 氏（NCA認定ジュニアコンディショニングトレーナー）

日時：9月7・14・21・28日、10月5・12・19・26日（全8回）

毎週水曜日 10:30～11:30

④ 正しい体幹トレーニング

～アスリートも実践している方法で身体の調子を整えます～

講師：山本和豊 氏（NCA認定ジュニアコンディショニングトレーナー）

日時：9月8・15・22・29日、10月6・13・20・27日（全8回）

毎週木曜日 18:30～19:30

※最少人数に達しない場合や新型コロナウイルス感染症の流行が確認された場合は中止となります。予めご了承ください。

❖”県の記念日”テニスコート無料開放！！

令和4年度 9月4日（日）

どなた様もご利用できます。詳しくは受付（☎47-7070）まで。