

# 十二所公民館だより

令和5年

9

月号

(電話: 43-7123 FAX 52-2605) ふれあい

## 9/20(水) 気ままに「十二所ウォーキング」 ～心身ともにリフレッシュ～

「十二所ウォーキング」を(10年ぶりに!?)開催します!今回は、十二所公民館から軽井沢城跡地までのウォーキングです。案内役は、前田進さん(前公民館長)が務めます。道中の景色や風を感じながら、地域の新しい発見を期待して、ゆっくり気ままに歩いてみませんか?参加された方には参加賞もありますよ!お気軽にご参加ください。

- 日時 令和5年9月20日(水) 9:50 十二所公民館集合
  - 日程 10:00～12:00(予定) 十二所公民館 ↔ 軽井沢城跡地  
12:00(予定)～ 昼食懇親会
  - 参加費 500円(食事代) ※懇親会に参加される方のみ
  - 申込み 9月15日(金)正午までに参加費を添えてお申込みください。  
※ウォーキングのみ参加の方は申込み不要
  - 持ち物 歩きやすい服装・靴、タオル、お飲み物
- ※雨天の場合は、ニュースポーツ交流会(ボッチャとスカットボールの予定)を行います。



## 4年ぶり! 第8回十二所盆踊り大会

8月14日(月)に十二所盆踊り大会が開催されました。盆踊り大会は、地域の人々の交流を深め、夏の思い出を作ることができる貴重なイベントです。今年の盆踊り大会は、久しぶりに開催されたこともあり、多くの皆さんが喜んでいました。

来年もまた、地域の皆さんと一緒に夏の夜を楽しむことができる盆踊り大会になることを願っています。



勇壮な天鳴太鼓で幕開け!



4年ぶりの盆踊り!

# ☆ 20歳の節目を祝福 ☆

- おめでとうございます -

8月15日(火)にほくしか鹿鳴ホールにて令和5年度「大館市20歳を祝う会」が開催され、20歳の節目を祝福しました。

十二所地区の皆さんも久しぶりの再会を喜んでいました。



## 包括支援センターおおたき健康教室

今回の健康教室は、健康セミナーと円熟体操(脳トレ、ストレッチ、有酸素運動など)を行います。お気軽にご参加ください。

講師：畑山 幸代氏 (健康運動指導士)

場所：十二所公民館 講堂

日時：9月8日(金) 午前10時～11時

### ～フレイル(虚弱)予防講座の日程～

・場所：北部シルバーエリア

日時：9月14日(木) 午前10時～11時

・場所：五輪岱自治会館

日時：9月19日(火) 午前10時～11時

## GO! GO! 成章スポーツ少年団

☆南・成章・上川浴キングス

新人学童野球選手権秋北トーナメント

とき・場所：9/10(日) 達子森球場

9/18(月) 長根山球場

第21回東北学童野球新人秋田県大会

とき：9/16(土)～18(月)

場所：赤沼球場(能代市)

※県大会不出場の場合は、9/16(土)花岡招待試合(花岡球場)に参加となります。



## 9月の行事予定



1日(金)、4日(月)、5日(火) 集団健診(検診)

※健診期間(1日～5日)は貸館不可

3日(日)大館市スポ・レク祭

8日(金)包括おおたき健康教室 10:00～11:00

11日、25日(月)ポッチャ教室 13:30～16:00

13日、27日(水)移動図書館おおとり号来館  
15:55～16:20

18日(月)休館日 敬老の日

20日(水)十二所ウォーキング 10:00～12:00

23日(土)休館日 秋分の日

## 北部シルバーエリアからのお知らせ

### ☆健康づくり教室のお知らせ☆

申込：各教室受付中(いずれも先着20名)

受講料：各コース1回500円(各回ごとにお支払い)

持ち物：内ズック、タオル、ヨガマットまたは厚手のバスタオル

#### ①美姿勢・美脚

～憧れのキレイな姿勢・まっすぐ美脚を目指します～

講師：山本 和豊氏

日時：9/7、9/14、9/21、9/28(全4回)

毎回木曜日 18:30～19:30

#### ②パンチでエクササイズ

～いらないストレスや脂肪を撃退!～

講師：浅利 ゆみ氏

日時：9/6、9/13、9/20、9/27(全4回)

毎回水曜日 18:30～19:30

#### ③リズムエクササイズ

～音楽に合わせて楽しく動き、心も体もリフレッシュ～

講師：花岡 幸子氏

日時：9/22、9/29、10/6、10/13(全4回)

毎回金曜日 18:30～19:30

※見学は無料です。途中参加も可能ですのでお気軽にお問い合わせください。

※最少催行人数に達しない場合は開催中止となります。予め了承ください。

### ☆テニスコート無料開放日のお知らせ☆

日時：9/2(土)「県民の日」9:00～17:00

日時：9/18(月)「敬老の日」9:00～17:00

どなた様も無料でご利用できます。

お問い合わせ ☎ 47-7070