

# 北方地区公民館だより

令和5年度 第2号 令和5年11月15日  
北方地区公民館 館長 永井孝子 ☎67-3736



あっという間に11月の中旬となり朝夕だいぶ冷たくなってきましたが、地域の皆様におかれましてはご健勝のこととお喜び申し上げます。インフルエンザ流行の兆しが見えてきましたが予防接種はもうお済でしょうか。まだの方はなるべく早くワクチンを接種されるようお願い致します。

さて北方地区公民館も以前のように色々な行事等が出来るようになり人々が多く集うようになりましたので最近の公民館活動を報告致します。

## 町文化祭

11/4, 11/5に文化センターで町文化祭が開催されました。11/5は芸能発表もあり日頃練習されている踊り、フラダンス等を披露されました。そして体育館では肝付町内の幼稚園児や小中学生の習字や絵そして各公民館の生涯学習講座の作品が展示されて来場者の方々がじっくりと見学されていました。



## 十五夜行事

9/30(土)に内之浦創星会の子供達中心の十五夜行事がありました。24~25名の子供達と大人合わせて45名の参加で綱引き紙相撲大会をして楽しいひと時を過ごしました。

## 認知症いきいきカフェ

公民館では現在、毎月第3日曜日(第2の時もある)に専門の講師による認知症予防を兼ねた脳トレや軽い運動、ゲームや手先を使った簡単な作品作り等を毎回15名~18名の方が楽しく参加されています。時間のある方はどなたでも参加出来ます。





## ノルディックウォーキング

10/24から毎週火曜日に地域包括支援センターの事業の一環としてノルディックウォーキングが始まりました。2本のポールを使って体力増進に効果的な運動として又、手足の筋肉低下を遅らせる可能性があるとして最近注目されています。毎回十数名の方々が参加されてご自分に合ったペースで公民館周辺を歩いています。



## 足腰ぴんぴん体操教室講座

足腰ぴんぴん体操教室講座も11/9から12月まで6回の予定で毎週木曜日に実施しております。この教室も大変好評で毎年参加者が多く皆さんが健康のことにいかに関心があるのかがよくわかります。

## 《9月の長寿大学》9/13（水）県防災センターを見学

一日研修旅行で県防災センターを見学してきました。その後京セラホテルでバイキングを楽しみ霧島さくらフルーツランドでぶどう狩りに行って来ました。皆さん長寿大学講座で一番の楽しみです。



## 《10月の長寿大学》10/25（水）グランドゴルフ実施

中溝ふれあいドームでグランドゴルフをしました。当日は25名の参加者があり今回初めての方もおられたけど、上手でスコアも良くとても嬉しそうでした。楽しい時間を過ごし交流をさらに深めました。

