



### 追子野木公民館からのお知らせ

#### ◆転倒骨折・認知症予防教室

11月14日(金) 転倒骨折・認知症予防教室を行いました。

当日は16名の方が参加し、認知症予防のパズルや転倒骨折を防ぐためのダンベル体操、更にはディスコンという軽スポーツをして頭と体を動かししました。参加者からは、「久しぶりに体を動かして身体が軽くなった。これからはダンベル体操を取り入れたい。」と前向きな声が上がっていました。



#### ◆きれいな文字で年賀状を

11月18日(火) 大人の美文字教室が開催されました。最近あまり書かなくなった年賀状ですが、今年は「自筆できれいな文字を書けたら」というテーマで開催しました。



当日は8名の方が参加し、講師の工藤彩芳氏に「とめ、はね、はらい」などの基本を学びながら、楷書や行書での名前や住所書きに取り組みました。

参加者は、練習の前と後に書いたハガキを見比べながら「見違えるほど文字のバランスが良くなった！」と自分自身で驚いていました。

#### ◆手作りピザおいしかったね！

去る10月25日(土)に行われたピザ作りには、第一追子野木地区りんごクラブの子ども達をはじめ26名が参加しました。

子ども達は自ら小麦粉を練って作ったピザ生地に分好みにソーセージやミニトマト、チーズなどをトッピングし楽しそうにピザ作りをしていました。その後、焼きあがったピザを子どもたちは「とっても美味しい！」「生地をこねるのは少し難しかったけど思ったより上手くできた。」と大満足でした。



#### ◇新春 軽スポーツ「ボッチャ」♪

年が明けた令和8年1月13日(火)に「ボッチャ」を開催します。子どもから高齢の方まで誰でも楽しめるスポーツです。学校の冬休み期間中の開催になりますので家族や友達同士で気軽に参加してみませんか？

詳しくは、別途配布のチラシをご覧ください。



### 新年祝賀会 開催

令和8年1月10日(土) 午後6時から、今年は追子野木公民館で新年祝賀会を開催します。詳しくは、別途配布のチラシをご覧ください。

—追子野木地区連絡協議会—



### 美郷こども園とのふれあい昼食会

令和7年12月16日(火) 午前10時から追子野木公民館で、「美郷こども園とのふれあい昼食会」を開催します。追子野木地区にお住いで60歳以上の方ならだれでも参加できます。



参加費は300円でお弁当と味噌汁がでます。参加希望する方は、12月10日(水)までに追子野木公民館へお申し込みください。(電話 53-2231)

—追子野木地区社会福祉協議会—

### 健康などの悩みありませんか？

12月18日(木) 午前9時～午後4時、追子野木公民館で地域健康づくり相談事業を開催します。健康・生活・介護に関する困りごとの相談へ気軽にお越しください。



市の保健師と生活支援コーディネーターが対応します。ベジチェック(野菜摂取量測定)や血圧測定、血管年齢測定、握力測定もできます。

—黒石市健康推進課—

### 初そば振る舞い

今年も12月31日(水) 午後11時30分から翌日午前1時30分の時間に初そばを振る舞います。場所は、追子野木会館です。皆さんのお越しをお待ちしています。



### 大時計故障のお知らせ

旧追子野木小学校の玄関上にある大時計が故障しました。公民館の敷地内を通勤通学等で通る際など、ご不便をおかけしますが、ご了承ください。

### 良いお年をお迎えください

今年も一年間、追子野木公民館の事業にご協力いただき誠にありがとうございました。公民館は、年末年始のため令和7年12月29日(月)から1月3日(土)まで休館となり、新年の1月5日(月)から通常通り開館いたします。

来る年もいろいろな事業を実施してまいりますのでご協力のほどよろしくお願いいたします。

改めて、皆様お良い年をお迎えください。

