

㊗ いさつ（交 流）

㊗ そいあって（実 施）

㊗ んばろう（学 習）

㊗ もいやり（健全育成）

西部地区センターだより

4月号

発行日：令和 7 年 4 月 1 日

発 行：西部地区センター
黒石市西ヶ丘189-1

電 話：0172-53-3036

FAX：0172-53-1211

健康チェックや体操で転倒予防



2月21日（金）に令和6年度最後の『西部地区転倒骨折予防教室』を開催しました。

最初に健康チェック（血圧測定、握力測定、歩行速度測定、脚筋力測定）を行ったあと、転倒予防のためにダンベル体操や脳トレをしました。

この教室は、令和7年度も **4・6・8・10・12・2月**に開催するので、偶数月は是非、地区センターへ来てください。

4/7・8・9

春の通学路街頭指導

日 時：4月7日（月）、8日（火）、9日（水）
7:00～7:30

※開始5分前に集合

集合場所：A グループは大板町

B グループは保善園



地区連絡協議会防犯交通部（鈴木正人部長）が春休み明けの街頭指導を行います。地域の皆さんも見守りにご協力をお願いします。

西老連恒例のトランプ・花札大会

地区老人クラブ連合会（工藤義信会長）が、3月13日（木）に地区センターで『トランプ・花札大会』を開催しました。参加者はそれぞれ“ヨニンカン”や“花札”で競い合い、世間話に花を咲かせながら和気あいあいと楽しんでいました。順位は以下のとおりです。



トランプの部

- 1位 大高誠一
（緑町緑寿会）
2位 飯田寿悦
（元町保食会）

花札の部

- 1位 酒井由紀子
（明和会）
2位 村上栄子
（袋井スマイルクラブ）



4/18（金）

令和7年度 転倒骨折予防教室



時 間 13:30～15:30

場 所 地区センター多目的ホール

持ち物 汗拭きタオルや飲み物

令和7年度初めての『西部地区転倒骨折予防教室』が4月18日（金）に開催します。

筋力の衰え防止や転倒予防に効果がある体操を行っているので、足腰に不安がある方は是非ご参加ください。



ラダーゲッター体験でハッスル！

地区センターが令和6年度最後の『西部地区高齢者教室』を3月21日（金）に開催しました。

まず閉講式を行い、皆勤賞（5回参加）と、精勤賞（4回参加）の対象者に地区老人クラブ連合会から記念品を授与。

その後に行われたラダーゲッターは、新しい軽スポーツ体験というのもあり、最初は投げるコツがつかめず苦戦していましたが、参加者からは「難しいけど新鮮で楽しい」と好評でした。



☆皆勤賞☆

- ・緑町緑寿会
工藤義信
山口サツ

☆精勤賞☆

- ・緑町緑寿会
渡辺裕子
豊巻ナミエ
- ・明和会
酒井由紀子
福原幸夫
中田博文
- ・元町保食会
横山康之
- ・一般
宇野政治

貸館の使用申請について



地区センター使用料一覧

- | | |
|-----------|-------|
| ・多目的ホール | ・会議室 |
| (1) 200 円 | 130 円 |
| (2) 130 円 | ・調理室 |
| (3) 130 円 | 130 円 |

- ◇上記は全て1時間の使用料です。
- ◇部屋の使用時間は9:00～22:00です。
- ◇冷房や暖房を使用する場合は、使用料に冷暖房料が加算されます。
- ◇団体によっては減免の対象となりますので、お問い合わせください。
- ◇予約は電話でも可能です。
- ◇使用申請は、使用日の1週間前までにお願いします。
- ◇使用料及び冷暖房料は前納となっています。使用許可申請書提出の際に、使用料もお支払いください。