

上十川公民館だより 獅子っこ 1月号

発行: 黒石市立上十川公民館
黒石市上十川字留岡1番17-2
TEL/FAX 0172-53-5540
緊急直通携帯 080-5574-9215
MAIL*kamitogawakouminkan@chic.ocn.ne.jp
HP*http://kamitogawa.web.fc2.com

上十川ゴルフクラブ 12月大会結果

12月18日(木)黒石市スポーツ交流センターにて、上十川グラウンドゴルフクラブ11月大会が開催されました。結果は次のとおりです。

※全32ホール・()内は打数

です。

- 第1位 山形 光夫(63)
- 第2位 乗田 勝衛(68)
- 第3位 宇野 幸広(75)
- 第4位 村元 庄三郎(79)
- 第5位 村上 芳子(83)
- 中間賞 高樋 省三
- 努力賞 山田 たまえ
- ホールインワン賞 山形光夫(以上4回)、乗田勝衛・宇野幸広・成田千賀子・村上マツエ(以上3回)、高樋省三(以上2回)。村元庄三郎・村上芳子・永田ひさ・山田たまえ(以上1回)

◎1月活動予定

【練習日】1月8日(木)・15日(木)・29日(木)

【大会日】1月22日(木)

【場所】黒石市スポーツ交流センター
午前10時 開始

口腔ケア教室

一生涯、自分の歯で噛めるように正しいケア方法を学びませんか？どなたでも参加できますので、お気軽にお越しください。



【日時】令和8年1月30日(金)
午後2時 開始
【場所】上十川公民館 会議室

健康づくり相談事業

毎月1回、公民館で保健師と生活支援コーディネーターが地区のみなさまをお待ちしております。

◎相談内容

- ・気持ちや体調に関すること
- ・健(検)診結果の見方
- ・介護や認知症、高齢者福祉サービス等
- ◎健康づくり活動(毎月実施できるもの)
- ・血圧測定
- ・野菜摂取量測定(ベジチェック)
- ・血管年齢測定
- ・握力測定(令和7年度から実施)

※興味のある方は、お気軽にお越しください。測定だけでも大歓迎！

【日時】1月30日(金)
午前9時～午後4時

【場所】上十川公民館 会議室
【問合せ】黒石市健康推進課 宇野
TEL521-2111

上十川そばクラブ 定例会

【日時】1月16日(金)
午後5時～午後7時

【場所】上十川公民館 会議室・調理室

転倒骨折予防教室 認知症予防教室

【日時】令和8年2月4日(水)
午後1時30分 開始

【場所】上十川公民館多目的ホール
※詳しい内容は、毎戸配布された別紙チラシをごらんください。



令和7年度 新年祝賀会

地区のみなさんと一緒に新年のお祝いをしましょう！

【日時】令和8年1月11日(日)
午後3時 開会

【場所】上十川公民館
【参加費】3,000円

※交流会参加の方のみ

【申込み】1月5日(月)
※その他詳しい内容は、毎戸配布された別紙チラシをご覧ください。



出前運動講座

簡単なストレッチと軽い筋トレで、いつでも元気に動ける体作りをしましょう！

【日時】1月21日(水)
午後1時30分 開始

【場所】上十川公民館多目的ホール

※動きやすい服装で、飲料水とタオルを持参して参加してください。

※風邪のような症状がある場合は、参加を控えるようお願いいたします。

※65歳以上の方が対象です。

