



上十川公民館だより

獅子っこ 2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

上十川地区 新年祝賀会 開催



1月11日(日) 上十川公民館にて、上十川地区新年祝賀会が開催されました。上十川獅子踊保存会による祝舞から始まり、くろいしウインドアンサンブルによる演奏会での楽しい時間をすごしました。その後の懇親会では参加者同士親睦を深め、新年を祝いしました。

上十川地区 雪まつり



手作りの体験や軽スポーツで 楽しい一日にしましょう!
 【日 時】2月7日(土) 午前9時 開会
 【場 所】上十川地区りんごクラブ室
 ※内容が変更になる場合があります。
 ※風邪のような症状がある・熱がある人は参加を控えてください。
 ※軽スポーツをするので、動きやすい服装で参加してください。

藁細工保存会 年縄制作・奉納

和7年12月30日(火)に長谷澤神社上十川八幡宮総代会と上十川藁細工保存会が協働して、上十川八幡宮へ年縄の奉納・設置が行われました。設置後の活動報告会で、年縄制作者不足等により次年度から制作は困難であるため、制作活動廃止となり、藁細工保存会を解散することが報告されました。



転倒骨折予防教室 認知症予防教室



筋トレやストレッチで 転倒予防!
 脳トレや軽スポーツで 認知症予防しましょう!
 【日 時】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
 ※風邪のような症状がある場合は参加をご遠慮ください。

上十川ゴルフクラブ 1月大会結果

1月22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1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 乗田 勝衛(68)
- 第2位 工藤 健司(70)
- 第3位 高樋 省三(72)
- 第4位 村上 芳子(73)
- 第5位 佐々木 紀美江(77)
- 中間賞 山形 光夫
- 努力賞 成田 千賀子
- ホールインワン賞 乗田勝衛・工藤健司(以上3回)、村上マツエ・高樋省三・山形光夫・佐々木紀美江・村上芳子(以上2回)、宇野幸広・成田千賀子・佐々木盛治・佐藤武男(以上1回)
- ◎2月活動予定
- 【練習日】2月5日(木)・12日(木)・26日(木)
- 【大会日】2月19日(木)
- 【場 所】黒石市スポーツ交流センター 午前10時 開始

出前運動講座



簡単なストレッチと軽い筋トレで、いつまでも元気に動ける体作りをしましょう!
 【日 時】2月18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。

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】2月27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】2月19日(木) 午後5時～午後7時
 【場 所】上十川公民館 会議室・調理室

基本的な感染対策を!



インフルエンザや新型コロナウイルス等がまだ流行しています。感染対策には、うがい・手洗い・マスクの着用・手指消毒が有効です。今一度、感染対策の確認をしましょう。