

中部地区 公民館だより

第151号

令和5年9月1日発行
上山市中部地区公民館
上山市十日町4番11号
TEL 673-2588
FAX 673-0379

参加者募集！

中部地区公民館主催事業

(健康ポイント対象事業 20P付与)

令和5年度

地域の宝さがし ウォークラリー

チェックポイントを回り、クイズに答えながら
「地域の宝」をたくさん見つけるラリーです。

今年は、子ども向けお楽しみゲームがあるよ！

【宝さがし対象地域】

東町、美咲町、北町、栄町、
八日町1、八日町2 の6地区

参加費は大人
1人200円
(当日集金)
中学生以下は
無料



令和5年10月14日(土) 開催

受付・集合：中部地区公民館（受付開始 午前8時45分）

参加賞あります。
(大人向け、子供向け)



写真は昨年開催の様子

- ◆小雨決行。雨具をお持ちください。
- ◆ウォークラリー中止の場合は、上山城で地域の宝さがしを実施します。
- ◆申込みは隣組回覧チラシ、要項をご覧いただき、別紙申込書で9月22日(金)まで地区会長さんへ申込みください。地区会長さんは、9月25日(月)まで取りまとめていただき、中部地区公民館へ申込みください。なお、個人での申込みも受け付けます。

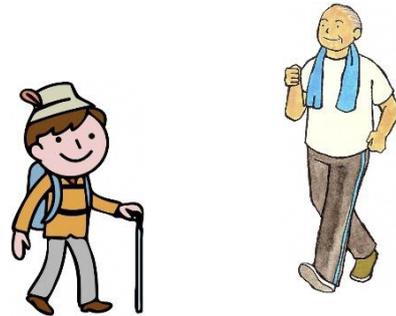
参加者募集

募集申込は9月4日(月)、午前9時から受付できます

街歩きウォーキング③

日時 9月26日(火)
午前9時30分から午前11時30分まで
集合場所 中部地区公民館ギャラリー
講師 八幡丁地区会長 荒井伸一さん
対象 中部地区在住の方
募集人数 10人程度
申込締切 9月20日(水)
参加料 無料
持ち物 飲み物、帽子、タオル

健康ポイント対象事業 20P付与



サンデー議会 開催のお知らせ

日時 9月10日(日)
午前9時30分から
場所 市役所2階 市議会議場
内容 9月定例会の一般質問
問合せ 議会事務局 672-1111
内線 251

はこべの会 9月のサロン 健康講話&ベジメーターによる 緑黄色野菜摂取量の測定

日時 9月20日(水)午前10時から
場所 中部地区公民館 多目的ホール
講師 健康推進課
入野晶子管理栄養士
参加費 無料
申込締切 9月14日(木)



9月の予定

10日(日) けん玉講習会
13日(水) はこべの会 学習会
健康講座
20日(水) はこべの会 サロン
25日(月) 消防訓練
26日(火) 街歩きウォーキング③

9月の百歳体操

7日、14日、21日、28日

これからの予定

10月4日(水) 第2回地域づくり委員会
14日(土) 地域の宝さがしウォークラリー
20日(金) はこべの会 サロン
23日(月) 街歩きウォーキング④
歩き方講習
27日(金) 第2回公民館運営協議会
31日(火) 男の七宝焼き
11月4日(土) 第2回公民館掃除
7日(火) ヨガ教室①
9日(木) はこべの会学習会①
10日(金) はこべの会学習会②
14日(火) 第3回地域づくり委員会
15日(水) ふるさとふれあいフェスティバル
はこべの会サロン
22日(水) 演奏会①

上記の参加申込みは、後日あらためて公民館
だよりにて募集いたします
(都合により日程が変更になる場合があります)

まだ暑い日がつづきます。適度な水分と
塩分を摂取し熱中症にきをつけましょう