



にしごう



西郷地区少年少女交流会

9月14日(土)

西郷地区子ども育成会事業「少年少女交流会」で親子レクリエーションを楽しみました。

公民館に隣接する南部体育館を会場に、輪投げ、ストラックアウト、ポッチャを各グループごとに元気いっぱい体験しました。各レクリエーションごとに、お菓子やくじ引きのお楽しみもありみんな笑顔いっぱいです。バルーンアートさんが作ったブドウやネズミさんもいただき楽しく過ごすことができました。

子ども育成会と公民館では、今後とも地区の子ども達の健全な育成を願い見守って行きます。

ご協力いただきました保護者の皆様、スポーツ推進委員のお二人ありがとうございました。



高齢者健康づくり事業

『日々好日講座③ ～ 飯豊町～』

9月10日(火)

日々好日第3回は飯豊町「源流の森/白川荘」に向かいました。まず県源流の森「森のアトリエ」にて陶芸教室を体験しました。講師の方の指導を受けて、早速、粘土をこねて、伸ばし、型紙や木でできた型を使って形成していきましました。模様は好きな柄をスタンプのようにペタペタと器に押しつけます。参加された方は粘土の足りないところや形の変形を綺麗にしたりと最後までこだわりをもって作られていました。焼き上がりが約一か月後とのこと。どのような作品に仕上がるか今から楽しみです。

午後からは、白川荘で郷土料理と温泉入浴です。美味しい料理に舌鼓をうち、名物「どぶろくソフトクリーム」を食べたり、散歩をしたりと思い思いの時間を皆さん過ごされていました。

当日は9月になったとはいえ、30℃を超える暑さでしたが、飯豊の里で初秋を感じながらゆったりと過ごすことができました。



レディース講座 美～ナス

8月28日(水)・9月5日(木)・18日(水)



～ボディーメイク～

東海林美佐江先生を講師に迎え3週連続での講座を行いました。普段気にしていない太ももとお尻の筋肉を動かすことで代謝がアップ！骨盤と肋骨の間を伸ばすと姿勢がよくなりお腹まわりがスッキリ！など。普段使わない身体の部分を動かして心地良い汗を流すことができました。

3回とも最後のストレッチでは横になり交感神経と副交感神経をコントロールする術を伝授してもらい、日々のストレスからの解放と身体のメンテナンスを同時に体験・習得できた講座となりました。



悠々講座

9月11日(水)

美味しいコーヒーの淹れ方を学ぼう

東北萬国社の赤塚宏之先生(J.C.Q.A認定コーヒーインストラクター1級)を講師にお迎えし、美味しいコーヒーの淹れ方を学びました。まずハンドドリッップで挽きたてのブレンド豆を使い、各自でコーヒーを淹れました。お湯は沸騰後85℃まで冷まして使用し、粉を蒸らす時間や注ぎ方、最後のドリッパーを外すタイミングなどを注意して淹れることで、グンっと美味しいコーヒーになることを実感しました。その後、コーヒーの生産国ごとの豆の特徴を学び、10種類以上のコーヒー豆から飲んでみたい豆を挽いてもらい習いたての淹れ方を実践しました。参加された皆さん同士で互いのコーヒーを飲み比べながら楽しい時間を過ごすことができました。



ご長寿おめでとうございます



満百歳を迎えられた山口キヨノさん(赤坂地区)と白寿を迎えられた松田トミエさん(川口地区)に記念品が贈呈されました。



白寿の松田トミエさんには県知事より賀詞と上山市より記念品が贈呈されました。



満百歳の山口キヨノさんには内閣総理大臣よりお祝い状および記念品が贈呈されました。

今後ともご自愛されお元気にお過ごしください。
おめでとうございます。





参加者募集

申し込み・問い合わせは
西郷地区公民館 ☎672-2540

各講座ごと締め切り日が異なりますので、ご注意ください
日々好日講座のみ、10月7日より受付となります

悠々講座②

『朝日町・朝日自然館で
グラウンドゴルフ体験/空気神社』

- ・日 時 10月29日(火)
午前8:45～午後4:30
 - ・定 員 20名程度
 - ・参加料 3,500円
 - ・持ち物 グラウンドゴルフ用具・飲み物
入浴用具(必要な方)
- *グラウンドゴルフ用具が無くても参加OK!
- ・内 容 常設16ホールのグラウンドゴルフ
場でプレー! 午後「空気神社」参拝
- *雨天の場合は屋内で
レクリエーションの予定

◆締め切り: 10月22日(火)



趣味の講座

ガーデニング教室『秋の寄せ植え』

- ・日 時 11月2日(土)
午前10:00～午後12:00
- ・講 師 戎野日出夫氏(花のひこうき)
- ・定 員 10名程度
- ・参加料 2,000円
- ・持ち物 エプロン
乾いているタオル(手拭き用)
持ち帰り用袋

◆締め切り: 10月23日(水)

来年初夏まで楽しめます 🌸



悠々講座③

～足のケアで健康、元気!～

『フットケア教室』

- ・日 時 11月12日(火)
午後1:30～2:30
- ・講 師 大場マッキー広美氏
(トータルフットケア足助人あしすけっと代表)
- ・定 員 15名程度
- ・参加料 無料
- ・持ち物 水分補給飲料、筆記用具

◆締め切り: 10月31日(木)



日々好日講座④

『おとなの社会科体験・見学～秋編』

- ・日 時 11月19日(火)
午前9:00～午後4:30
- ・集 合 午前8:50 西郷地区公民館
※各地区送迎はありません
地区公民館にて集合・解散
地区公民館からは福祉バスで移動します
- ・対象者 西郷地区在住の概ね65歳以上の方
- ・定 員 12名程度
- ・参加料 1,500円
- ・持ち物 水分補給飲料
- ・内 容 山形市民防災センターでの体験学習
天童公園もみじ園散策
山形新聞印刷センター見学
🍴 昼食は高揃テラス

【申込受付開始】令和6年10月7日(月)
午前9時00分から

・公民館就業時間内のみ受付とします
※申込みは、1回の電話で2名まで可

◆締め切り: 11月5日(火)

※ 雨具・帽子など各自持参 歩きやすい服装、
履き物で参加をお願いします
体調の優れない方、体力に自信のない方の
参加はお断りさせて頂く場合があります

レディース講座 美～ナス

『クリスマスリースづくり』

- ・日 時 11月26日(火)
午後7:00～8:30
- ・講 師 武田任以氏(つかさ花店)
- ・定 員 10名程度
- ・参加料 2,000円
- ・持ち物 水分補給飲料

◆締め切り: 11月11日(月)



みんなで楽しもう！

参加者募集！



「少年教室」カラフルキャンドルづくり

日時：11月9日(土) 受付 午前9:45～

開始 午前10:00～正午頃まで

場所：西郷地区公民館 集会室

対象者：西郷地区の小学生のみなさん
(低学年のお子さんは保護者同伴でお願いします)

参加料：500円(材料費として)

持ち物：うち履き、手拭きタオル

内容：好きな色や飾いを選んで世界に一つだけの
カラフルなキャンドルを作ります

講師：ゆらぎキャンドル主宰・齊藤まき子さん

申込み：保護者の方が
公民館までご連絡願います
電話672-2540



締切り：10月30日(水)まで

今後の予定

10月	1日	市報・館報配布日	
	2日	高齢者スポーツ交流会『グランド・ゴルフ』	※午前中公民館が留守になります
	20日	西郷フェスティバル	10:00 西郷地区公民館 ★★詳しくは、別途配布のチラシをご覧ください★★
	26日	西郷クアの道(石曽根)	9:00 石曽根地区公民館
	29日	悠々講座②(朝日町)	※公民館が留守になります
11月	1日	市報・館報配布日	
	2日	趣味の講座『秋の寄せ植え』	10:00 西郷地区公民館
	6日	会長会研修	※公民館が留守になります
	8日	スポーツ教室(ソフトバレーボール練習)	19:00 南部体育館
	9日	少年教室『カラフルキャンドルづくり』	10:00 西郷地区公民館
	12日	悠々講座③『フットケア教室』	13:30 西郷地区公民館

