

中山地区

公民館だより

NO 638
令和8年2月27日
中山地区公館
TEL 676 - 2553

☆上山市民インディアカ大会に参加しました☆



1月25日（日）に「上山市民インディアカ大会」が行われ、中山地区から3チームが参加しました。予選は4コートに分かれてコートごとの総当たりで行われた後、予選1位と2位のチームで争う「エキスパートディビジョン」と、3位と4位チームによる「ノーマルディビジョン」に分かれて決勝トーナメントが行われました。その結果、中山まつたけチームがノーマルディビジョンで優勝しました。中山まつたけチームの皆さんおめでとうございます。また、大会に参加された皆さんお疲れさまでした。

☆出前スポーツ教室「シャフルボード」☆



2月13日（金）に3回目の出前スポーツ教室が、かみのやまスポーツクラブの鈴木さんの指導で「シャフルボード」が行われました。シャフルボードは、今までにも何度か体験したこともあって、すぐに慣れてきて的を狙えるようになってきたので、得点を2箇所プラスとマイナスを変えるなど少し難しく楽しんでいました。

☆女性講座「料理教室」☆



2月2日（月）に女性講座「料理教室」が行われました。初めに保健師の今野さんから、参加していただいた皆さんの食生活の中でどれだけ緑黄色野菜が取れているかをチェックしていただきましたが、極端に摂取量が少ない人はいませんでした。その後、上町の稲葉さんの指導で「ヘルシーバターチキンカレー」と「キャベツとツナのいそべ和え」、「水菜と油揚げの白和えサラダ」の3品を作りました。白和えは、豆腐を泡立て器でつぶしながら混ぜれば簡単に作れるんだと驚きました。

健康メモ 3月



中山地区の皆さん、温かい春を迎えておりますが、いかがおすごしですか？乾燥に備えた肌の保湿や十分な水分補給で、春も元気に活動しましょう♪

3月は「自殺対策強化月間」です。自殺はその多くが追い込まれた末のものと言われております。誰にでもご自身の体調や、おかれた環境などによって心や体に不調を感じる場合があります。一人で悩まず、まずは話してみませんか？ご家族やご友人、ご近所同士で、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞き、みんなで支え合いましょう。

＼かみのやま健康ポイントも毎日元気に活動中！
上山市健康推進課 保健師 今野



－ 3月の行事予定－

3月 6日（金）	地区役員会	中山地区公民館
13日（金）	専門部会合同会議	中山地区公民館
20日（金）	中山地区会通常総会	中山地区公民館
23日（月）	ふれあい教室「雪囲い外し」	中山地区公民館

※状況により行事予定が中止になる場合があります。

「ピンポンを楽しむ会」	毎週火・木曜日 午前9時30分から
「健幸体操」	毎週火曜日 午後1時30分から
「いきいき・かみかみ百歳体操」	毎週水曜日 午前9時30分から

－ 4月の行事予定－（変更になる場合があります）

4月 1日（水）	辞令交付式	中山地区公民館
10日（金）	運営協議会総会	中山地区公民館
11日（土）	資源回収（子供育成会）	中山地区内
19日（日）	女性講座「フラワーアレンジメント教室」	中山地区公民館
21日（火）	公民館職員合同会議（午前中職員不在）	上山市役所
	市議会報告会	中山地区公民館
24日（金）	第1回専門部会	中山地区公民館
29日（水）	環境を考える日「道普請」	中山地区内