

# 中山地区

## 公民館だより

NO 637  
令和8年1月30日  
中山地区公館  
Tel 676 - 2553

### ☆だんごさしの集い（小正月行事）☆



1月10日（土）に小正月行事の「だんごさし」が行われました。初めに短冊に今年の目標を書いてもらいだんご木に下げてもらいました。それから、フナせんべいやだんご（まゆだま）を飾ってもらって、今年も大きなだんご木飾りが出来上がりました。出来上がっただんご木飾りは公民館の1階和室に飾られました

### ☆出前スポーツ教室「足腰元気体操」☆



1月19日（月）に出前スポーツ教室の「足腰元気体操」が行われました。かみのやまスポーツクラブの山川さんから指導していただき、楽しみながら体を動かしていきました。小さなコーンや輪を使って動いているうちにスクワットをしているような効果が見られました。太ももや体感を鍛えてフレイル予防につなげていただければと思います。

## ★中山の獅子頭が展示されました★

市役所市民ホール改修工事の完成と新年をお祝いするため、1月7日から1月22日まで中山の獅子頭が展示され、市民の方に見ていただきました。



## 健康メモ 2月



中山地区の皆さん、冬本番を迎えておりますが、体調を崩されている方はいませんか？寒い日が続くと外に出たり運動がおっくうになりがちですが、体を動かして血行を良くすることや、筋肉を増やしてエネルギー消費を増やすことによる寒さ対策がおすすめです！



＼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



### — 2月の行事予定 —

2月	2日 (月)	女性講座「料理教室」	中山地区公民館
	6日 (金)	地区役員会	中山地区公民館
	13日 (金)	出前スポーツ教室「シャフルボード」	中山地区公民館
	15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
	20日 (金)	第4回体育部会	中山地区公民館
	23日 (月)	わんぱく広場「閉級式」	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

### — 3月の行事予定 — (変更になる場合があります)

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