

な か づ ま

中妻地区生活応援センターだより/中妻公民館だより 令和6年4月号

【編集・発行】中妻地区生活応援センター 【発行責任者】所長（公民館長） 小山田 富美子
【住所】〒026-0041 釜石市上中島町2丁目6番36号 【電話】0193-23-5541 23-5543



中妻スクラムメイト 新規参加者募集！

中妻スクラムメイトでは、「みんなで楽しく健康について学び、学んだことをお隣さんや地域の皆さんにもお伝えすること」を目的として活動しています。

- 日 時：毎月第3水曜日 10：00～（8月、12月を除く）※変更になる場合があります
- 会 場：中妻北地区コミュニティ消防センター2階ホール
- 内 容：健康になるための活動（運動、レクリエーション、料理、健康のお話、…）

みんなでおしゃべりしながら活動してみませんか？こんな話を聞いてみたい！こんなことをやってみたい！などございましたら、ぜひ教えてください。年齢性別問わず、どなたでも参加できます。

※活動詳細については裏面のサロン情報でお知らせしますのでご確認ください。
問い合わせ先：中妻地区生活応援センター（23-5543）



健康づくりも兼ねてニュースポーツを楽しみませんか！

皆さんの健康増進、交流機会創出を目的に、自由にニュースポーツを楽しむ場を設けます。運動不足気味の方、興味のある方、冬に行われる公民館対抗ニュースポーツ大会へ向けて練習をしたい方などなど、お気軽にご参加ください！

- 開催予定日：4/8(月)、5/13(月)、6/10(月)、7/8(月)、9/9(月)、11/11(月)、12/9(月)、2/10(月)、3/10(月) ※時間は10：00～12：00
- 会 場：中妻公民館
- その他：スカットボール、輪投げ、ボッチャを用意しております。



ラジオ体操をやっています



中妻公民館では、毎週月曜日と水曜日にラジオ体操をやっています。一緒に気持ちよく体を動かしましょう！

- 日 時：毎週月曜日と水曜日 9：00～
- 会 場：中妻公民館

※5月からは、上中島Ⅰ期復興公営住宅中庭と上中島Ⅱ期復興公営住宅中庭の2か所で、10時から行う予定としています。



手芸教室の参加者を募集します

中妻公民館では、令和6年度も手芸教室を開催します。興味のある方、皆さんお誘いあわせの上、是非ご参加ください。初めての方も大歓迎です！

- 開催日：毎月1回（第2月曜日）13：00～15：00
※8月、10月、令和7年1月は第3月曜日です。
- 材料費：600円～1,000円程度
- 会 場：中妻公民館
- 申込み：初めて参加される方は、事前に中妻公民館までお申し込みください。（23-5543）



西地区合同屋外運動教室について

グラウンドゴルフを中心とした屋外運動教室です。

- 日 時：4月10日(水) 9：30～12：00
- 場 所：釜石市球技場（甲子町10-159-4）
- 定 員：中妻公民館分 先着10名
- 申 込：中妻地区生活応援センターの窓口またはお電話にて随時受付
- 指導協力：甲子GGクラブ
- その他：現地集合・解散となります。



※天候の状況により中止する場合があります。



4月のサロン情報(会場:中妻公民館)



◆地域サロン「よったんせ」

日時：4月2日(火)13:30~15:00
※サロンです。歌やゲームなどで、楽しい時間を一緒に過ごしましょう

◆かるっと運動楽しも会

日時：4月4日(木)10:00~11:00
日時：4月25日(木)10:00~11:00
※スポーツレク(ポッチャ)を行います。

◆公民館対抗ニュースポーツ大会練習

日時：4月8日(月)10:00~12:00
(表面を参照ください)

◆手芸教室

日時：4月8日(月)13:00~15:00
※講師：ニコー商会 里館恭子さん
(表面を参照ください)

◆お茶っこの会「よったんせ」

日時：4月11日(木)13:30~15:00
※ゆっくりリラックスして、何でもお話しませんか。

◆いきいき生活応援事業(はまゆり会との共催事業)

日時：4月12日(金)11:00~11:45
※「ドコモスマホ教室」を開催します。
※はまゆりカレー(持ち帰り)は300円です。

◆スマイル健康サロン

日時：4月16日(火)13:30~15:00
※血圧測定、健康相談、脳トレなどを行います。

◆ほっこり体操楽しも会

日時：4月17日(水)9:15~10:00
※高齢者向けの健康ストレッチ体操です。

◆中妻スクラムメイト

(活動場所は、中妻北地区コミュニティ消防センターですご注意ください。)
日時：4月17日(水)10:00~11:00
内容：スポーツレク(ポッチャ)
※申し込み不要。直接会場にお越しください。



ニュースポーツ用品を貸し出します

皆さんの健康増進につながればとの考えから、ニュースポーツ用品をご用意しております。町内会、各団体・グループ等で活動する際にご活用ください。

貸し出しに関しては、中妻公民館(23-5543)までご相談ください。

●貸出するニュースポーツ用品



グラウンドゴルフセット



公式ワナゲセット



ポッチャセット



ご卒業おめでとうございます！

3月15日(金)に、双葉小学校(及川美香子校長・卒業生29名)で卒業証書授与式が行われました。

慣れ親しんだ学び舎を後にし、新たな一步を踏み出す子ども達を、これからも地域ぐるみで見守っていきましょう！

ご卒業おめでとうございます！！



4月1日付け人事異動がありました

市の人事異動により、次のとおりセンター職員の異動がありました。

中妻地区生活応援センターから	中妻地区生活応援センターへ
所長 菊池 拓朗(商工観光課へ)	所長 小山田 富美子(議会事務局から)
保健師 敬礼 宏子(甲子地区生活応援センターへ)	保健師 洞口 祐子(釜石地区生活応援センターから)

お世話になりました。

よろしくお願ひします。