

米谷公民館だより

〔発行〕平27年9月1日(9月号)
〔発行所〕米谷公民館(米谷地域づくり推進協議会)
〔電話兼FAX番号〕53-2006
〔メールアドレス〕info@miyagi-maiya.jp
☀️ アドレスが変更になりました

第84回米谷地区市民運動会 9月6日(日) 9時開会



※雨天時は10月4日に延期

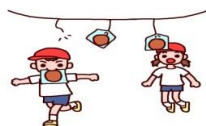
お早めに会場へ



米谷地区の皆さんが一同に会する「一大レクリエーション」の市民運動会が開催されます。

選手の皆さんはもちろんのこと、たくさんの応援団もご参加くださいますよう、お待ちしております。

また、駐車場には限りがありますので、ご留意願います。



副賞のご提供ありがとうございます

選手の皆さんに参加賞と一緒に渡す「副賞」は、商店・事業所様よりご協力をいただいているものです。お陰様で選手の大きな励みとなり大会に華を添えていただいておりますこと、心より感謝申し上げます。

ハツラツ「元気！とうわ講座」

認知症や寝たきりにならないよう、日々をはつらつと元気に過ごすことができるように！健康に関する講座が開催されました。

講話では、介護が必要になる約1/4が骨や筋肉などが衰える運動機能障害であることを学びました。



また、杖やタオルを使ったバランス強化運動など、身近な物で行える軽運動も教えていただきました

次回講座は

9月18日(金)
ぜひ、ご参加ください！

主催/東和総合支所健康づくり係・米谷公民館



予定表

8月24日受付分まで記載

- | | | | |
|--------|--------------|-------------|--------|
| 1日(火) | レクダンス | 詩吟 | 女性講座 |
| 2日(水) | 地域づくり計画部会報告会 | 書道 | |
| 4日(金) | 米谷囲碁クラブ | | |
| 6日(日) | 町1区体育振興会 | 米谷2区振興会 | |
| 7日(月) | 米谷シニアカラオケ | 交通安全米谷支部 | |
| 8日(火) | 東和カラオケ | 絵手紙 | 詩吟 |
| 9日(水) | 水彩画教室 | 書道 | |
| | 紅葉コンサート打ち合わせ | | |
| 10日(木) | 安心安全部会 | | |
| 11日(金) | 米谷囲碁クラブ | 大正琴 | |
| 12日(土) | うたごえ | ふるさと塾 | 座談会 |
| 13日(日) | 米谷地区消防団 | | |
| 14日(月) | 健康ダンス | | |
| 15日(火) | 女性講座 | 詩吟 | |
| 16日(水) | 傾聴の会 | 書道 | 男の料理教室 |
| 18日(金) | 元気とうわ講座 | 大正琴 | 囲碁クラブ |
| | あばせヨガ | | |
| 19日(土) | とめタウンネット | | |
| 21日(月) | 米谷シニアカラオケ | | |
| 22日(火) | 東和カラオケ | | |
| 24日(木) | 東和カラオケ | | |
| 25日(金) | 囲碁クラブ | 大正琴 | |
| 26日(土) | うたごえ | 長生大学(G・G大会) | |
| 27日(日) | 横丁会 | | |
| 28日(月) | 健康ダンス | | |
| 30日(水) | 長生大学運営委員会 | 書道 | |

☆☆☆ ホール ☆☆☆

- ・東和中スポ少バドミントン:6. 13日(昼間)
- ・東和町バレーボール協会:毎週水曜日(夜間)
- ・東和町卓球協会:毎週土曜日(夜間)
- ・中田町空手道連盟:7日(夜間)
- ・レクダンス:15, 29日(昼間)

米谷公民館長杯G・G大会

- 【日にち】 9月26日(土)
【時間】 午前8時30分米谷公民館集合
【会場】 米谷小学校校庭
【参加費】 300円

※各老人クラブの会長さんより申込書を配布します。老人会長さんへは、9月4日締切。その他の方は、米谷公民館へ直接お申し込みください。公民館への申込締切は9月7日。

主催/米谷地区長生大学運営委員会



事業のご案内

参加者募集 座禅会



～米谷の風を感じて、自分を見つめよう～

元気！とうわ講座開催します！

【日にち】 9月18日（金）
【時間】 午前10時～11時30分
【会場】 米谷公民館
【参加費】 無料 当日参加OK！



主催/東和総合支所市民課健康づくり係
米谷公民館

【開催日】 9月12日（土）
【会場】 冷松寺
【対象者】 米谷地域の方ならどなたでも参加OK！
（親子、家族、友達同士などなど…）
【日程】 午前6時45分（現地集合）
午前7時00分 座禅・法話
朝食（おにぎり・飲み物）
午前8時30分 解散予定
【参加費】 無料
【締切】 9月8日（火）米谷公民館まで



被災地復興支援ツアー！あの日を忘れない

【日にち】 10月10日（土）
【時間】 午前8時30分集合 【参加費】 1,000円
※詳しくはチラシをご覧ください

米谷登山教室

【日にち】 10月11日（日）
【時間】 午前6時00分出発 【行き先】 栗駒山
※詳しくはチラシをご覧ください



伝統芸能「細野神楽」のすすめ 担い手になってみませんか！

【名称】 滝沢流「細野神楽」
【活動】 各神社等の祭典、地域の祭りなど
【募集要項】 年齢の制限はありませんが、若い方
大歓迎です！
【問い合わせ】 米谷公民館／細野神楽保存会



公民館講座の様子

たくさんのご参加ありがとうございました！

8/5

サマーチャレンジ教室

～七夕飾りをつくろう～（写真左）
米谷っこのお友だち11名が参加してくれました。
読み聞かせ「まいやどんぐり」さんの紙芝居や吹き流しづくりを楽しみました。



8/18～20

夏休み囲碁教室（写真左）

3日間にわたって開催された囲碁教室。のべ9名の米谷っこが参加してくれました。大人顔負けの勝負師たちに指導して下さった囲碁クラブの皆さんもびっくり！でした。



8/19

水彩画教室第4回目（写真上）

風景画を中心に題材をもとに下書きをし、色付けまで行い一つの作品を完成させました。参加者の皆さんは真剣！毎回”楽しい～！”と大好評です。最終回は9/9（水）です。

8/6・8/26

ノルディックウォーキングin公民館（写真左）

この日は30度を超える猛暑だった為、公民館でウォーキングの練習とロコモ体操などを行いました。

ロコモ体操とは？

運動に関係する器官（骨、関節、筋肉、神経）が低下するのを防ぐ為の軽運動であり、阿部代子先生、遊佐亨先生の指導のもと音楽に合わせて楽しく体を動かしました！

