



【 6・7月の行事予定 】

## グラウンドゴルフ大会

日時 6月 9日(日)  
13時30分~15時

場所 新城地域交流センター グラウンド



※今年は全員に参加賞を用意しています!  
奮ってご参加ください♪

(雨天の場合)6月16日(日)に順延します。



## 6月 区民のつどい

日時 6月19日(水)  
13時30分~15時

内容 ヤクルト健康教室  
『眠れていますか?』

~より良い睡眠のための健康管理~

講師 和歌山ヤクルト販売(株)

おなじみヤクルトさんによる出前講座です。今回は「睡眠」のお話。睡眠をあなどるなかれ!睡眠は、脳と体の休息だけでなく、老化防止や免疫向上、心の安定にまで影響を与えているそうです!健康のために質の良い睡眠について習いましょう。

◎ヤクルトからのお土産付きです♪



## 第12回 おとな食堂

日時 7月 3日(水)  
12時~13時30分

メニュー

『ちらし寿司・小鉢・汁物』



聴  
講

## 『フレイルチェック』 開催しました。

5月の  
区民のつどい

5月15日(水)の区民のつどいは『フレイルチェック』を実施。握力や筋肉量などの測定を行い、現在の自分の体の状態を知ることができました。寝たきりにならないためには、

「運動と栄養と社会参加が大切」との事でした。

みなさんの健康寿命を延ばせるような活動を増やして行けたらと思います。

(参加12名)



聴  
講

## 第11回 おとな食堂 開催しました

5月1日(水)におとな食堂を開催。今回のメニューは、『ギョウザ・中華スープ・竹の子の木の芽和え・フキのつくだ煮』でした。おとな食堂も3年目を迎えました。まだ参加頂けていない方にも来てもらえたらと思っています。みんなで美味しい食事とおしゃべりを楽しみませんか?もちろん、おしゃべり抜きで食べに来るだけでも大丈夫です。(参加26名)



聴  
講

## 公民館運営委員会を開催

4月27日(土)に公民館運営委員会を開催しました。令和6年度の活動方針や、新城で動いている事、イベントアイデアなど、様々な討議や意見交換をしていただきました。これからの活動に十分に生かしていきたいと思えます。区民のみなさんからもご意見、ご要望をお待ちしています。やりたい事、興味あることなど何でもお寄せ下さい。



## お知らせ

### 令和6年度区民総会

日時 6月30日(日)13時30分~

〈内容〉・一年間をふり返って

・会計報告 他



※午前8時~各垣内の草刈りになります。  
よろしくお願ひします。

