

四邑公民館だより



発行 四邑公民館
10月 号
Tel&Fax 22-5454

令和8年度 健康体操(7回)



お知らせ

日時: 令和8年10月23日(金) 午後1時30分~
場所: 四邑公民館 多目的ホール

【講師】 かつらぎ町健康推進課
理学療法士 松井 淨治 先生
保健師 岡本 佳也 先生

※参加希望の方は、四邑公民館(22-5454)までお申し込みください。

四邑公民館講座
ボッチャ体験会
初めての方大歓迎! みんなで楽しもう!

日時 **10月17日(土)**
13:30~

場所 四邑公民館 体育館

対象者
四邑地区住民・
四邑公民館関係団体

12月12日(土)に開催される公民館
対抗パークゴルフ大会の選考会です

**公民館対抗
パークゴルフ大会**
四邑公民館
代表選考会

① 日時 11月14日(土) 午後1時30分から
② 場所 かつらぎ西部公園パークゴルフ場
③ 持ち物 飲み物
④ その他 ○現地集合
○当日参加はできませんので
必ず申込書の提出をお願いします。
⑤ 締切 10月17日(土)まで

必ず申込書に記入して四邑公民館へ提出してください。
皆さんのご参加お待ちしております!

申込書

地区名	名前	連絡先

問合せ 四邑公民館 ☎ 22-5454

※9月号で予告していましたパークゴルフ大会ですが時間が
変更しますのでご注意ください。

詳細は別紙(チラシ)をご覧ください。

出張 大腸がん

検診 in 公民館



病院やクリニック、役場に行かなくても公民館
で大腸がん検診を受けられます!

方法



配布期間に公民館で大腸がん検診検査キットを
受け取り、検便を行い(2日方式)、
提出期間に公民館へ提出

配布期間

11/4(水)
~11/14(土)
※四邑公民館は、休館日の
為11/4(水)・5(木)・8(日)・
9(月)のぞく

提出期間

11/17(火)
~19(木)

※受付時間 9時~17時

第4回紀の川流域4市町合同公民館講座

地域をむすぶ 葛城修験

~桑原正明水彩画で巡る歴史と文化~

日本遺産
JAPAN HERITAGE



▲申し込みはコチラ

展覧会 12/4(金)~6(日)@かつらぎ総合文化会館展示ホール
トークセッション 12/5(土)13:30~15:00@かつらぎ総合文化会館AVホール
申込・問合せ先 紀の川市教育委員会(右の二次元コードもしくは往復ハガキで申込)
0736-79-3907
その他 いずれも無料。トークセッションのみ要申込。詳細はかつらぎ町HPでご確認下さい。



お知らせ

婦人学級を「微笑み学級」・高齢者学級を「ふれあい学級」と称したいと思います。

「微笑み学級」「ふれあい学級」それぞれ移動教室を計画しています。

微笑み学級は1月中旬、ふれあい学級は2月中旬を予定しています。

来月号とともにチラシを配布準備をしています。

楽しみにお待ちください。



健康体操(5回)実施しました

8年8月28日(金)午後1時30分から実施しました。



「ぐっすり眠って夏を乗り切ろう!」保健師さんのお話と理学療法士さんの体操、認知症予防のゲーム。楽しい時間を過ごしました。



健康体操(6回)実施しました

8年9月25日(金)午前9時30分から実施しました。



放置しないで「耳の不調」、やさしいがんの知識など保健師さんからお話していただきました。

身体をはぐし、足腰の強化など理学療法士さんに教えていただきました。認知予防の問題も楽しかったです。

報告

おしゃべりカフェ実施しました

9月12日(土)午後1時30分～

実施しました。

葡萄・月見団子美味しかったです。



次回は下記のとりの予定です。

四邑公民館事業

おしゃべり カフェ

おしゃべりでつながる
やさしい時間

お茶を飲みながら
ゆっくりおはなししましょう

日時: **11月7日(土)**
午後1時30分から

誰でも好きな時間に参加して
一息ついて下さい。

たくさんの方々の参加を
お待ちしております。

かつらぎ町の公民館は、
火・水・木・金・土(日曜日と夜間は要予約)

時間帯/曜日	月	火	水	木	金	土	日
9:00-17:00	休館		開館				
17:00-21:00			要予約				

※祝日及び年末年始は休館です。

※その他都合により休館にしている場合があります。

