

四邑公民館だより

発行 四邑公民館
4 月 号
Tel&Fax 22-5454

健康体操



令和8年4月10日(金)Pm13:30~
フレイルや要介護状態になることを予防し健康寿命の
延伸を図ることを目的とします。

講師:かつらぎ町役場 健康保険課
松井理学療法士・岡本保健師

- 季節の注意点など保健師が教えてくれます
- 理学療法士が体操を指導してくれます
- 脳トレーニング

フレイル予防を目的にしています
参加をお待ちしています

鯉のぼり



(3月から運動場で泳いでいます)
昨年までのこいのぼりが傷みを増してきました。
2列あった鯉のぼりも1列になってしまいました。
お家で眠っている「鯉のぼり」は
ありませんか？

ご近所さん、身内の方にも尋ねて
みていただけないでしょうか。



~フレイルチェック&体力測定結果 説明 と健康体操を実施しました~

令和7年3月25(水)午後1時30分~
フレイルチェックと体力測定の結果を個々に説明
していただきました。
自分の身体を知って無理なく運動しましょう!

その後、健康体操と脳トレを実施しました。
できる限り毎月、健康体操を実施しますのでご参
加ください。

※日程は公民館だよりにて
お知らせします



四邑公民館事業 他人の本棚

令和8年4月1日~公民館開館時

※主事が一人の為、閉館している時があります
立ち寄りどころとして公民館を開放しています
その一つとして他人の本棚があります
公民館でゆっくり読書の良し、持ち帰り
家で読むもよし。一度立ち寄ってください。



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。



「おしゃべりカフェ」を実施しました



令和8年3月7日（土）午後1時30分～

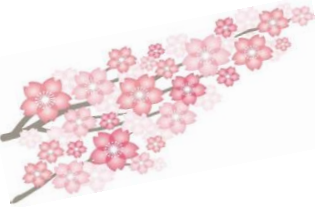
手作りのおはぎと雑魚飯・餅ピザ・シフォンケーキ・オレンジパン・ババロアなどたくさん作っていただきました。



かつらぎ町公民館で証明書の交付

【交付できるのは】

- ・住民票謄本（世帯全員のもの）
- ・住民票抄本（個人のもの）
- ・印鑑登録証明書
- ・所得証明書
- ・課税（非課税）証明書



【必要な持ち物】

- ・本人確認書類（マイナンバーカード、運転免許証など）
- ・委任状（同一世帯以外の場合）
- ・印鑑登録証（カード）※印鑑登録証明書を発行する方のみ

【交付手数料】

1通200円



【交付可能日・時間】

火曜日から金曜日 午前9時～午後5時

※日・月曜日、祝日、年末年始は休館です

※主事不在の場合がありますので電話確認してから来館をお願いします。

四邑公民館でかつらぎ町指定ゴミ袋“販売”

・可燃ごみ（大20枚入り） 1,000円

・可燃ごみ（小10枚入り） 250円

・プラスチック（10枚入り） 500円

・ペットボトル（10枚入り） 500円

※粗大ごみに付けるごみ処理券（エフ）も置いています。無料

臨終記念としてご寄付をいただきました。紙面をおかりして御礼申し上げます。

8月 田羅原 学 様 亡母 清美 様
 10月 東岡 正典 様 亡父 正一 様
 10月 室岡 宏和 様 亡父 松司 様

（令和7年4月～令和8年3月）

