



【 6月の行事予定 】

第20回 おとな食堂

日時 6月 2日(火)

12時~13時30分

メニュー 『キンパ・汁物・小鉢 ほか』



パークゴルフ体験大会

日時 6月10日(水) 9時~11時30分

雨天順延 6月26日(金)

場所 かつらぎ西部公園パークゴルフ場



公民館対抗パークゴルフ大会参加に向け、1ラウンドの体験会です。芝生の上でティーショットを「パコーン」！グラウンドゴルフとはちがった楽しみが味わえます。

カラオケサロン

日時 6月13日(土)

13時30分~15時30分

十八番の歌や初めての歌、いろいろな歌を歌って楽しんでいます。ご参加お待ちしております。



6月 区民のつどい

日時 6月17日(水)

13時30分~15時

内容 「みやびびと」来演

『みんなで歌おう』



お知らせ



令和8年度区民総会

日時 6月28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。

報告

『茶つみ茶もみ教室』開催！

5月13日(水)・14日(木)に今年度初めて開催しました。諸先輩方の教えに従って楽しく体験できました。茶葉を柔らかく炒めるコツやネットを使って上手にもむコツは、学校で体験したときに知っておきたかったポイントでした。唱歌「茶つみ」にあるように、大型連休前の実施が適当だったかもしれません。ご参加ありがとうございました。(参加のべ22名)



報告

『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20日(水)の区民のつどいは『フレイルチェック』を実施しました。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。昨年の測定値に比べて筋肉量や滑舌が基準内で一安心。でも滑舌がほかの人より数値が低くてショック！日頃からのお口ケアをがんばります。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」とのことでした。(参加20名)



報告

サツマイモの苗植え！

5月17日、子ども会でサツマイモの苗を植えました。秋の収穫が楽しみです。(参加12名)

