

宇部公民館報

平成 28 年 3 月 15 日 発行
編集発行 宇部公民館 TEL56-2706



今年度も地域の多くの方々からご参加、ご協力いただき、多種多様な公民館事業を行うことができました、ありがとうございました。

来年度も、地域の方々と一体となった公民館を目指し、子どもから高齢者の方々にご参加いただけるような事業を企画していきたいと思ひます。

また、これまでやったことのない事業も企画していきたいと思ひますので、ご要望、ご意見等がありましたら、電話でも直接でもお気軽にお寄せくださいますようお願いいたします。(TEL56-2706 担当：廣崎)

宇部公民館職員一同

参加者募集

AED(自動体外式除細動器)講習会

突然、心臓や呼吸が止まってしまった場合、早急な救命処置が大事になります!!

最近、いろいろな施設にもAEDが設置されていますが、多くの方が使い方を知っていれば、もしもの時安心です。

そこで、AEDの使用方の講習会を次の日程で開催しますので、皆様ご参加ください。

- 1 日 時 3月24日(木) 午後1時30分~午後3時
- 2 場 所 宇部公民館
- 3 指 導 久慈消防署職員
- 4 申込み 3月22日(月)までに宇部公民館へ

お知らせ

宇部地区定期健康相談日	3月24日(木)	10:00~15:00
(場所:宇部公民館)	4月 <u>13日(水)</u>	10:00~ <u>12:00</u>
	4月28日(木)	10:00~ <u>12:00</u>

上記相談日以外でも、個別に訪問してお話を伺いますのでお気軽に久慈市保健推進課(☎61-3315)までご連絡ください。

なお、平成28年4月から相談日の日にちと時間が変更となります。公民館報でお知らせしますので、ご確認願ひます。

～今年度の事業から～

スポーツ・レクリエーション普及事業「みちのく潮風トレイルウォーキング」

11月16日（月）16名の参加により、蕪島から種差海岸（いづれも八戸市）の八戸市区間の約8kmの4時間程度かけて歩きました。

当日は、天気は天気に恵まれ、葦毛崎灯台や種差海岸などの景勝地やコース脇の植物をゆっくり楽しみながら、参加者全員で踏破しました。参加した方々全員普段から歩きなれている様子で、歩き終わってもとても元気でした。お疲れ様でした。

今回のゴール地点（種差海岸）で区間達成証明書やピンバッジをもらうことができ、次への励みになりました。

来年度以降も、久慈市に向かって歩いてきますので、皆さんご参加ください。



高齢者講座「ニュースポーツ交流会」

12月18日（金）から3月4日（金）のうち6日間、延べ129人の参加により、生涯学習課の堀越さんを指導者に招き「ニュースポーツ交流会」を開催しました。

囲碁ボール、ユニカール、エアボール、ラダーゲッターを行い、最終日には、囲碁ボールとユニカールの種目で交流会を行いました。

初めてやる種目もありましたが、慣れた種目もあり、ルールにも詳しくなり、腕前も上がりました。

毎回、ニュースポーツを行う前、準備体操とともに「脳トレ」も行い、体を動かすだけでなく、頭のトレーニングも行いました。

毎回、20名を超える参加者があり、おしゃべりも楽しみながら実施することができました。



☆移動図書館車ぎんなん号☆

3月23日(水) 13:35～13:50 宇部公民館前 ご利用ください!



食べて元気になろう会

- 1 日時 **3月24日(木)** 午前10時～午後1時
- 2 場所 宇部公民館調理室
- 3 内容 ちらし寿し、ホッキ貝のお吸い、ポテトサラダ 他

