

宇部公民館報

平成 29 年 3 月 15 日 発行
編集発行 宇部公民館 TEL56-2706



平成28年度も間もなく終わりますが、今年度も町内の多くの方々からご参加、ご協力いただき、様々な事業を行うことができました。大変ありがとうございました。

4月からは、名称が「久慈市宇部市民センター」と変更となりますが、引き続き、地域の方々と一体となった活動ができるよう、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っております。

新たに学びたいことや取り組んでみたいことなどがありましたら、事業に取り入れていきたいと思っておりますので、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

工場見学や美術館巡りをしてみたい。 染物をやってみたい。 豆腐作りに挑戦したい。
親子で参加できる教室があればいいな。 外国で盆栽が流行っているらしい、自分も挑戦してみたい。 公民館まで遠いので、近くでやって欲しい。 などの要望をお寄せください♪

参加者募集

AED(自動体外式除細動器)講習会

もしも、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、スーパーなどにも「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、もしもの場合、助かる確率が上がります。

そこで、「AED」の使用方を久慈消防署の職員を講師に迎え、次の日程で講習会を開催しますので、ご近所の方をお誘いあわせのうえご参加ください。

- 1 日時 3月29日(水) 午後3時00分~午後4時00分(予定)
- 2 場所 宇部公民館
- 3 指導 久慈消防署職員
- 4 申込み 3月24日(金)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23日(木) 10:00~12:00

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(元気の泉内 ☎61-3315)までお電話してください。

なお、平成29年4月から相談日が月1回となります。日程につきましては、市民センターで発行する広報誌でお知らせしますので、ご確認願います。

～ 平成28年度久慈市民大会表彰 ～

去る2月12日（日）にアンバーホールで開催されました、久慈市民大会の席上で表彰されました宇部地区の関係者の方々をご紹介します。永年にわたるそれぞれの分野での活動が評価されての表彰となりました。おめでとうございます。

○久慈市長表彰

☆防犯運動功勞表彰

功勞団体 町づくり何でもベンリー会

☆環境衛生功勞表彰

功勞者 滝 沢 兼 松 さん

○久慈市防犯協会連合会長表彰

功勞者 宇 部 松 蔵 さん

○久慈市衛生班連合会長表彰

功勞者 宇 部 一 好 さん

功勞団体 久慈市立久喜小学校

自主活動サークルのご紹介 「コスモスの会」(代表者 上山スツ卫)

「コスモスの会」では、健康維持のため楽しく運動することを目的として、宇部公民館を拠点として活動しています。

活動内容は、転倒防止及び認知症予防のため、体操を行うとともに会員相互の親睦を図りながら、体操などを行っております。

特にも体操は、介護予防効果の高さが話題となり全国に広がっている「いきいき百歳体操」を取り入れ、初めての方でも簡単に始められ、手足につけたおもりの負荷を調整することで、元気な人も体力に自信のない人も一緒に取り組んでいます。

体操の後は、テーブルを囲み雑談をして、話に花が咲き、笑顔になっています。

毎週水曜日（13：30～15：00）に活動していますので、興味のある方は、お気軽にご参加ください。詳しくは、代表者（電話 56-2193）、または、宇部公民館へお問い合わせください。



☆移動図書館車ぎんなん号☆

3月22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23日(木) 午前10時～午後1時
- 2 場 所 宇部公民館調理室
- 3 内 容 ざっくくごはん、いもすいとん、かぼちゃのムース 他

