

ちゅうおう ～久慈地区版～



編集/発行 久慈市中央市民センター
TEL:0194-53-4606 FAX:0194-52-7057

〒028-0023 久慈市新中の橋5-28-4
E-mail:tyuoukoumin@city.kuji.iwate.jp

中央市民センター主催事業のご案内です。
お申込み・お問合せは久慈市中央市民センター（平日9:00～17:00）へ！

久慈地区地域づくり事業

全4回

セカンド ライフ ネット

人生100年時代、セカンドライフを充実させて、益々輝いてみませんか？
全4回のプログラムに同じメンバーで継続的に参加いただき、仲間や趣味、生きがいづくりを応援します。

対象：60歳以上の久慈地区住民（中央市民センター区域内） 定員：30人

条件：全4回のプログラムに参加できる予定の人

受付期間：4月15日（月）～5月13日（月）※定員に達しない場合区域外も受付

第1回

◎日時/令和6年5月22日（水）14:00～16:00

◎場所/中央市民センター 大集会室

◎内容/講話「今からできるフレイル予防」 講師 理学療法士 叶 朋洋 さん
実践「フレイル予防タイム体験」 指導 中央市民センター職員

第2回

◎日時/令和6年7月17日（水）14:00～16:00

◎場所/中央市民センター 大集会室

◎内容/講話「卓球バレーから広がる世界」 実践「卓球バレー・ボッチャ体験」

第3回

◎期日/令和6年9月25日（水）

◎場所/大野パークゴルフ場

◎内容/パークゴルフ交流会

第4回

◎期日/令和6年11月13日（水）

◎場所/中央市民センター 大集会室

◎内容/調整中

一人事異動のお知らせ→

〔転入〕 所長 いわはな ゆきこ
岩花 由紀子

4月からお世話になります。市民の皆さんと一緒にセンター事業を盛り上げていきたいと思っております。どうぞよろしくお願ひいたします。

〔転出〕 課長 かめだ よしはる
亀田 義治（財政課）

大変お世話になりました。ありがとうございました！

階上岳登山

洋野町と青森県階上町にまたがる階上岳。階上町内や八戸市内など遠くからもよく見えます。牛が寝そべっているように見える姿から別名臥牛山とも呼ばれています。標高 740 メートルのなだらかな山を鳥屋部のしるし平から登り、初夏の草花を愛でながら、さわやかな汗を流しましょう。

- ◎日 時 6月1日(土) 8:20~15:30
- ◎場 所 青森県階上町(鳥屋部登山口・しるし平)
- ◎対 象 久慈地区住民(中央市民センター区域内)
※健康な方で約3時間、3キロ程度歩ける方
- ◎定 員 15人 ※定員に達しない場合区域外も受付
- ◎参加費 無料
- ◎持ち物 軽登山の服装と靴、雨具、帽子、手袋、昼食など
- ◎受付期間 4月15日(月)~5月13日(月)
※荒天の場合は現地近くの施設等見学します。

階上岳山頂 740 m



令和5年度事業報告

匠と癒しの体験教室

1月17日(水)に坂本亜希子氏を講師にお招きし、ポタニカルジェルキャンドルづくりを実施しました。

押し花の種類の多さにビックリする参加者が多く、楽しそうに押し花を選ぶ様子が見られました。



自分の作品がとても愛おしい、また挑戦したいという声が多かったです。

(7月、第2弾開講予定)



2月14日(水)に中央市民センター調理室で久慈市の郷土料理「小豆ばっとう」作りを実施しました。

今回は小豆ばっとうだけでなく長いもすいとんにも挑戦し、参加者は講師先生が作り方やポイントをお話するたびに一生懸命メモを取っていました。

皆で協力して完成した小豆ばっとうは小豆がまるやかで優しい味がしました。

子どもの頃を思い出した、またやってほしいという声が多かったです。



注目!

皆さんの住む地域の情報を募集します!

中央市民センターではセンター報「ちゅうおう」を地域の皆様に活用していただくために地域の情報を募集して広報に掲載します。地域で開催されるお祭りや町内会の活動について**参加者の募集や報告**をお受けいたしますので、是非地域の活性化にお役立てください。

※広報の発行は不定期で行っているため掲載が難しい場合があります。



詳しくは中央市民センター
2階事務室まで