御所公民館だより

令和6年度 第12号

発行：御 所 公 民 館【〒020-0572 雫石町西安庭40地割48番地9】
電話番号＆FAX：019-692-2214　　令和 7年 3月 27日 発行

御 所 地 区 の 人 口　※2月末現在(　)内は前月比
◆ 男：1,167（ +2 ）● 女：1,219人（ ±0 ） 合計：2,386人 ★ 世帯数：1,060世帯 （+2）

令和７年度御所公民館地域人財塾 & 雫石町国民健康保険保健事業

協力：株式会社 北東北第一興商

【 健 幸 づくり 講 座 】

令和7年4月22日(火)
13:30 ～ 15:00

どなたでも※
参加無料
動きやすい服装で上履きをご持参ください

-体組成測定会-

体組成計にて測定し、町保健師が
測定結果の見方を分かりやすく解説！
筋肉や栄養バランスについて、すぐに
実践できるポイントもお教えします！

※ペースメーカーを装着している方は体組成測定はできませんが、講座はご参加いただけます。

申込み締切は4月17日(木) 定員１５名 参加者募集中です♪

お申込・お問い合わせは　御 所 公 民 館
平日 AM9:00～PM5:00　019 – 692 – 2214 川口まで

【 健 幸 づくり 講座 】4月 – ① 体組成測定会 – 各地区の開催お知らせ

４地区どこの公民館の【 健 幸 づくり 講座 】にも参加できます。

御 明 神 公 民 館
令和7年4月14日(月)
13:30～15:00
定 員 15 名
申込み締切 4月9日(水)
お申込先⇒ 御明神公民館
019-692-3228
myoukou@town.shizukuishi.iwate.jp
平日9:00～17:00受付

雫 石 公 民 館
令和7年4月15日(火)
13:30～15:00
定 員 20 名
申込み締切 4月10日(木)
お申込先⇒ 雫石公民館
019-692-3458
shizukukou@town.shizukuishi.iwate.jp
平日9:00～17:00受付

西 山 公 民 館
令和7年4月21日(月)
13:30～15:00
定 員 15 名
申込み締切 4月16日(水)
お申込⇒ 西山公民館
019-693-3321
nishikou@town.shizukuishi.iwate.jp
平日9:00～17:00受付

【 健 幸 づくり 講座 】 5月 – ② カラオケ機「DAM」でカラダを動かそう –

リズム体操やクイズ、脳トレを楽しみながら、転倒予防や口腔機能の向上に繋げてみませんか？

４月は体験版として30分程度カラダを動かします♪♪
５月は別メニューを体験できる講座を開催予定！
詳細は各地区の「令和7年度公民館だより4月号」をご覧ください ♪♪

御所公民館 地域人財塾　3月1日(土)「ピラティス教室」2回目を開催しました♪

2回目も敷マットを使った「マットピラティス」を教わりました。胸式呼吸（肋骨を広げるように鼻から息を吸って…お腹を凹ませながら口から息を吐く…） を背筋を伸ばしながらゆっくりと繰り返すことを基本として、身体の動きと共に呼吸を使い体幹部にあるインナーマッスルを鍛えていきます。

参加された方から

- 無理なく身体を動かせるので続けてみたい。
- 普段あまり体を動かさないので参加出来て良かったです。わかりやすくて楽しかった。
- ピラティスを続けたいのでまた開催してほしい。
- 姿勢が良くなった感じがする。

皆さんピラティスを楽しみながら行うことで少しずつ効果を感じられている様子でした。

Gosho't ! HOT "IMO" NEWS
やきいも　はうす　のはら

年末の御所公民館だより12月号で紹介しました、大村・男助行政区に出店した「焼き芋 のはら」さんより、特別なお知らせです✍　当初は12月～3月末までの週末冬季限定出店の予定でしたが…なんと♥ 超大好評につき ♥『お芋（紅はるか）の残りがある限り』 ４月中旬※までの土曜日と日曜日に特別に開店販売するそうです ♥
（お芋が無くなり次第、今季の焼き芋販売は終了となります）
※ご来店日時には十分にご注意ください。
お店のHPはこちら⇒【 https://yakiimo1213.web.fc2.com 】
※ご来店いただいたお客様優先のためご予約等の受付はありません。
営業時間10:00～15:00（土曜・日曜共通）
焼き上がり時間帯は次の通りです。（土曜・日曜共通）
①10:00～10:15　②12:00～12:30　③14:00～14:30

Gosho't 春の息吹

ドカ雪が多かった御所地区にもようやく春の訪れを感じる景色が見え始めました♪「福寿草」「ばっけ」などが鷲宿温泉街の路地裏で雪解けのなか力強く芽生えていました♪

各種SNSでも地域情報発信中！友だち追加&フォローで「御所・雫石・御明神・西山」情報check！

LINE
しずくいしコミュニティ

Instagram
Shizukuishi Life

Facebook
Shizukuishi Life

X（旧 Twitter）
雫石町地域コーディネーター

御所公民館　雫石町西安庭40地割48番地9
TEL・FAX ： 019-692-2214
Mail：goshokou@town.shizukuishi.iwate.jp