

# 御所公民館だより 令和5年度 第2号

班回覧



発行：御所公民館（〒020-0581 雫石町西安庭40地割48番地9）

電話番号/FAX：019-692-2214

御所地区の人口 ※4月末現在( )内は前月比

■男：1,244人(-5) 女：1,296人(-7) 合計：2,540人 ■世帯数：1,079世帯(-1)

## 募集中!

申込締切 6/6(火)

## 令和5年度御所公民館生涯学習事業 ノルディックウォーキング教室

ノルディックウォーキングは、2本のポールを使うことによって全身運動となり、通常のウォーキングよりたくさんの運動効果があります。年齢や運動能力にかかわらず生涯楽しめるスポーツです。皆様の参加をお待ちしています!

### 事業内容

先着10名

開催日時

令和5年6月9日(金)

10:00~11:30 (受付9:30~)

参加費 500円

※雨天の場合は、御所公民館体育室で行います。

場所) 御所湖広域公園 ファミリーランド敷地内

講師) 一般財団法人 雫石町スポーツ協会

高橋 正治氏 (健康運動指導士)

対象) 町内在住または町内へ勤務されている方

持ち物) 動きやすい服装、タオル、ポール (貸出可)

飲み物等

電話かメールにて、御所公民館へお申込みください。



昨年度の様子

令和5年度地域人財塾

いろんな  
体の不調...

腰痛

頭痛



日々のストレッチで  
不調を軽減♪

第1回目の様子です♪



次回は  
6/27開催!!

自宅で出来る!

## 簡単ストレッチ講座

### 講座内容

講師:外村接骨院院長外村大輔氏から、首・肩まわりの不調、体幹強化や姿勢改善につながるストレッチを学びます。

健康を通して地域に貢献できる接骨院を目指しています!体のお悩み、ご相談ください!



外村大輔院長

### 開催日時

各回

13:00~14:30

第1回 5月19日(金) 終了

第2回 6月27日(火)

第3回 7月25日(火)

### 場所・料金

御所公民館 小会議室

参加費は各回500円

### 持ち物

ヨガマット(バスタオルでもOK)  
飲み物やタオル

各回  
先着10名

5・6・7月 連続開催  
参加者募集中!!

申し込み先

締切:各回開催日  
前日まで

御所公民館 TEL:019-692-2214

メール:goshokou@town.shizukuishi.iwate.jp

# 開催報告

## — 令和5年度体育会事業活動開始が決定— 御所地区体育会定期総会が開催されました！

令和5年4月27日（木）、『令和5年度御所地区体育会定期総会』が行われ、体育会役員と事務局、各行政区長・代議員総勢36名が出席されました。令和5年度は体育会費は徴収せず体育事業を開催することが決定しましたので、皆様のご協力をよろしくお願いいたします。

### 令和5年度の体育事業

※以下日付順

- |                      |                       |
|----------------------|-----------------------|
| 5/28(日) グラウンド・ゴルフ大会① | 8/27(日) 御所地区町民運動会     |
| 7/9(日) 行政区対抗野球大会     | 9/24(日) グラウンド・ゴルフ大会③  |
| 7/16(日) ソフトボール大会     | 10/29(日) グラウンド・ゴルフ大会④ |
| 7/23(日) バレーボール大会     | 11/19(日) 卓球大会         |
| 7/30(日) グラウンド・ゴルフ大会② |                       |



### 旧大村小学校へ行こう

まなびや

### 希望の学舎『山のふところ』



山菜や缶詰が並んでいます

5月6・7・13・14日の4日間、旧大村小学校で収穫市が開催されました！ わらび・ウリイ等の山菜や手製の編みカゴなどが並び、今回はばっけ味噌が塗られた焼きおにぎりも販売され、お昼ご飯に買って帰られる方もいました。

お知らせ

次回の開催は…  
**6/10(土)・6/11(日)**  
9時～13時です!!



朝食・昼食に★

ご参加ありがとうございました！

### 4月地域人財塾『数字で見る！自分のカラダ』

4/24(月)、御所公民館にて『数字で見る！自分のカラダ』を開催しました。体組成計で測定した数値を見ながら、体重計や体脂肪計ではわからない自分の「筋肉量」や「基礎代謝」などの項目について確認し、バランスのとれた食生活や運動習慣で数値の向上が期待できることを学び、



- ・また測りたい！
- ・体のバランスが大事なんだね！

と、話していました！



## 公民館だより

では、御所地区皆様の活動を掲載し、お知らせをしていきたいと考えております。地域の行事や集まり・活動など、ご一報いただければ取材にお伺いします！  
御所公民館 (019-692-2214) までご連絡ください★

## あとがき

5月初旬は気温の変化が大きく感じましたが、体調を崩さずお過ごしでしょうか？公民館では、心身ともに健康的な日常づくりができるような事業を準備しておりますので、お気軽にお立ち寄りください★



御所公民館 栗石町西安庭40地割48番地9  
TEL・FAX：019-692-2214