

御所公民館だより 令和5年度 第4号



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 ※6月末現在()内は前月比

■男：1,233人(-7) 女：1,292人(-5) 合計：2,525人 ■世帯数：1,077世帯(-3)

公民館からの ご案内

各地区公民館には、催し事のご案内や暮らしに役立つ情報が集まっています。御所公民館ロビーに設置されている情報誌をご紹介いたしますので、地域活動や日頃の暮らしにお役立てください！

情報誌の一例

公民館だより
あねっこバス運行時刻表
イベント案内チラシ
高齢者の暮らしに役立つ便利帳
敬老会アイデア集 ...等



館内掲示物



ご紹介した資料は、御所公民館ロビーにあります。
ご興味のある方はぜひお気軽にご来館下さい！
(問合せは御所公民館019-692-2214まで)



～「リメイクサークル」新規会員募集のご案内です～

講師に小赤澤直子先生をお迎えし、デザインの相談をしたり、一緒に作業をしながらリメイク技術を学びます。「材料がない、裁縫が苦手」という方でも気軽にご参加いただけるサークルです。お問合せ・参加申込みは、講師または代表までお願いいたします。



お問い合わせ先

講師：小赤澤 直子
(090-6453-1705)
代表：細川 壽枝
(019-692-4488)



参加費 500円（受講料・施設利用費込、人数によって変動あり）
毎月1回、第2水曜日9：00～16：00開催。（開催時間内は出入り自由）

8月

御所公民館地域人財塾

「こども健康教室」

開催日時

令和5年8月4日(金)

10:00~11:30

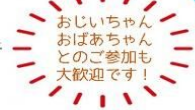
「メディア(TV・スマホ・タブレット等)の影響と上手な付き合い方」を知り、体を動かして遊ぶことや人と関わる楽しさを通して、こどもの健康的な身体づくりにつながる生活習慣を学びましょう♪

学びのあとは、輪投げやターゲットゲーム、スカットボールなどのレクリエーション体験でおとなも子どもも元気に遊べます。夏休みの1日を公民館で過ごしてみませんか？

参加費
無料

場所 御所公民館 大会議室
参加費 無料
対象 町内小学生児童とその保護者
定員 先着10組
講師 栗石町健康子育て課
保健師 古館 真里奈

持ち物 動きやすい服装、飲み物
(館内に自動販売機はありません)



募集中!

お申込み先 御所公民館

電話 019-692-2214

メール goshokou@town.shizukuishi.iwate.jp

参加者
募集中

御所地区班回覧で事前に告知しておりましたが、**開催日前日まで**申し込み可能です♪申し込みは御所公民館まで!!



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』 8月の収穫市

8/5(土)、8/6(日)

開催時間 9:00~14:00

新鮮な野菜を中心とした商品がズラリと並びます。なにが並ぶのかは当日のお楽しみです☆



事業報告

令和5年6月27日(火)実施 御所公民館地域人財塾

『自宅で出来る!簡単ストレッチ講座②』



イスとヨガマットを使って、ストレッチをしました!



6/27(火)、御所公民館で第2回目のストレッチ講座を開催しました。今回はイスを使ったストレッチや足裏のほぐし方を学び、転倒やケガの予防に効果があると教わりました。

足のむくみや肩こりに悩まれている方も、ストレッチを実践して「今日のストレッチ方法なら家でもできそう」と笑顔を見せ、講師の説明を聞きながら、ストレッチのポイントを確認していました。



~御所地区、今月の1枚~

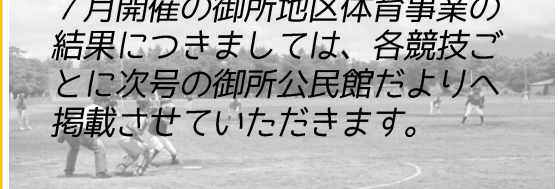
7月中旬に御所地区内で見つけたアジサイと空の写真です!

雨の日が続いていた中で、晴天のしたに映える青いアジサイを見つけて気分も晴れました!



お知らせ

7月開催の御所地区体育事業の結果につきましては、各競技ごとに次号の御所公民館だよりへ掲載させていただきます。



あとがき

今年の梅雨は、突然の豪雨と思ったらすっきり晴天になったりと、コロコロ変わる天候が多かったように感じました。これから夏本番!睡眠と休養、食事をしっかりとって、元気に夏を過ごしたいです! (佐藤)



御所公民館

栗石町西安庭40地割48番地9

TEL・FAX: 019-692-2214