

沢口公民館だより

電話・FAX0186-62-4829

移動講座「自然観察会」を行いました

7月5日(金) 八幡平国立公園大沼周辺・八幡平山頂週辺・岩手山焼走溶岩流等
18名の参加で自然の素晴らしさを堪能しました。

大沼ではハクサンチドリ・ワタスゲ・ハクサンシャクナゲ等、山頂周辺ではヒナザクラ・キヌガサソウ等の花々が咲き誇っていました。又、焼走り溶岩流では延長が4km、末端部の幅が1kmで溶岩の風化作用が進まず、土壌を生成するにはいたっておらず287年前の姿をほぼ残している状況でした。



大沼一周散策



大沼をバックに



山頂を目指して



八幡沼を下方に眺めながら

市老連鷹巣支部スポーツレクレーション開催

7月10日(水)鷹巣支部(支部長 高橋忠俊)主催のレクレーションが開催され、約300人が参加し行われました。開会式で高橋支部長は「今日次のことを意識しながら①1人必ず1回は競技に参加して体を動かす ②応援に心を込めて腹の底から大声をだす ③仲間とおしゃべりする 以上のことを行うと健康寿命と関係があるので半日で5歳若返ってほしい」と挨拶しました。

これに答えるように参加者は大きな声で応援合戦やゲームに真剣に取り組んでいました。その結果沢口チームは3位になりました。お疲れ様でした。



開会式



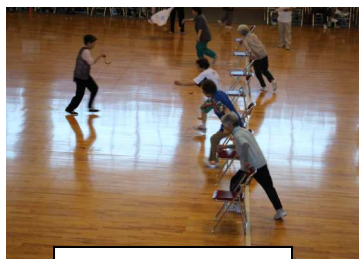
グラウンドゴルフボール送り



ボール送り



風船割り



ピンポン玉運び



輪投げ

公民館主催の「沢口地域親睦ソフトボール大会」日程決まる

7月16日(火)に沢口公民館で小森・脇神・堂ヶ岱・舟場・南鷹巣の各自治会関係者に集まっていただき打ち合わせを行いました。

下記のとおり決定しましたのでお知らせします。

日時 ; 9月8日(日) 午前8時30分から 雨天の場合は中止

場所 ; 鷹巣中央小学校グラウンド

参加料 ; 1チーム 3,000円

申込先 ; 沢口公民館 62-4829

申込締切 ; 8月19日(月)まで

その他 ; 自治会の参加人数が少ない場合でも、連合チームも考えますので参加者がおりましたら名簿の提出をお願いします。

令和元年度新講座始まる

本年6月から令和2年2月までの9ヶ月にわたり2講座が始まりました。

健康マージャン講座

「かけない」「飲まない」「すわない」をモットーに、手先と脳を使い男女の別なく認知症防止と交流の場としての講座。

日 時 第4木曜日 午後5時30分から9時まで

参加費 無料



きれいな空気の中で



勝負は真剣に

健康寿命日本一を目指して健康体操講座

ストレッチ・ウォーキング・転倒予防・ながら運動等「あきた魁」の「目指せ日本一あきた健康寿命」運動ワンポイントを中心に、楽しい老後を迎えることが出来る体づくりを目指しての講座。

日 時 最終木曜日 午前10時から11時30分まで

参加費 無料



畠山洋子講師から挨拶



音楽に合わせての踊り

第2回移動講座(秋田市高清水・秋田市御所野)

9月12日(木)秋田市高清水の秋田城跡、奈良時代から平安時代に置かれた地方官庁として造られた。約1300年前に設置された。国指定史跡面積約90haで昭和34年から37年まで国で発掘調査。47年から秋田市が発掘調査。奈良時代の水洗トイレ遺構が見つまっている。

秋田市御所野の地蔵田遺跡は木柵で囲まれた弥生時代(2200年前)のムラが全国で初めて発見された遺跡です。全国に先駆けて、市民による手作り整備を行った。

沢口公民館を8時30分に出発、帰着は5時頃。費用は500円位を予定(昼食抜きで見学科・保険・写真等) 募集定員は20人で、達し次第締め切ります。

第1回小猿部スポーツグラウンドゴルフ交流大会開催

6月29日に北空港緑地公園にて開催されました。
交流大会の結果は次のとおりです。

順位	氏名	ホールインワン数	打数	順位	氏名	ホールインワン数	打数
1位	花田京子	3	71	4位	畠山作美	1	76
2位	神成君子	3	73	5位	高坂よしえ	2	79
3位	佐藤博重		73				

公民館での各教室・講座の予定表

社交ダンス教室	毎週水曜日	13:00~16:00	
カラオケ教室	24日	13:00~16:00	
パソコン教室	9日	13:30~15:30	
卓球教室	毎週月曜日	19:00~21:00	5日休み
いのちの健康体操教室	毎週水曜日	19:00~21:00	14日休み
健康寿命日本一を目指して健康体操講座	最終木曜日	10:00~11:30	29日
日本舞踊 鶴の会	第1、第3水曜日	10:00~12:00	
健康マージャン講座	第4木曜日	17:00~21:00	22日
社交ダンスコスモス	毎週月曜日	13:00~15:00	5・12・19日休み
民謡教室	14日 28日	19:00~21:00	
日本舞踊 千川貴陽教室	毎週月曜日	10:00~12:00	5日休み
グラウンドゴルフ教室		9:30~12:00	夏季空港広場

* 上記日程は予定ですので見学等の場合は確認をお願いします。

* 6月から「健康マージャン」と健康寿命日本一を目指しての「健康体操」が講座になりました。

両方とも年齢・男女を問わず受講者を募集しています。転倒防止や認知症等の予防が期待できて、楽しくて健全な老後を迎えるために参加して仲間作りをして見ませんか。随時受け付けてます。公民館に申し込みください。

* 8月20日 7月から始まった介護予防教室『はびっと』13:30-15:00 を開催します。

* 8月5日~6日に林災防が健康増進室を使用のため教室関係は休みとなります。