

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。事業中に撮影した写真は広報等にさせていただきます。
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

ふたつもり

ニツ森貝塚縄文遺跡の見学

ニツ森貝塚遺跡は青森県七戸町に所在し、小川原湖西岸の標高30メートルの段丘上に立地します。

北海道北東北縄文遺跡群の一部で
世界遺産 に登録されています。

見学は貝塚館と遺跡で現地ボランティアガイドにより説明をいただきます。遠い昔の縄文文化に触れてみませんか。

期 日 令和6年7月13日(土)
時 間 8:50 市役所西口集合 15:20 解散予定
場 所 青森県七戸町 ニツ森貝塚縄文遺跡
活動指導 ボランティアガイドによる説明
定 員 20人(久慈地区にお住まいの方)
※定員に達しない場合他地区も参加可
参加費 100円(高速代)
持ち物 雨具・帽子・タオル等、昼食は各自自由食
※道の駅で休憩をとります。
募集期間 6月17日～6月28日

久慈地区地域づくり事業

ボタニカル・ジェル・キャンドルづくり

きれいな押し花を使ってあなただけのキャンドル作り体験！お仕事帰りでも参加できます♪



期日 令和6年7月23日(火)
時間 18:30～20:30(受付18:00～)
※受付時に花材を選んでいただきます
会場 久慈中央市民センター【展示室】

講師 坂本 亜希子 氏
定 員 12人(久慈地区にお住まいの方)
※定員に達しない場合他地区も参加可
参加費 1,300円
持ち物 エプロン、軍手(滑り止めつき)
募集期間 6月17日～6月28日



セカンド ライフ ネット

5月22日に「セカンドライフネット」の第1回が行われました。

医療法人健生会の理学療法士叶朋洋さんから「今からできるフレイル予防」と題して講話をいただき、健康寿命を伸ばすために必要な対策を学びました。

「フレイル予防タイム」ではダンスの要素を取り入れた運動と瞑想の体験や人気のスマホアプリ「LINE」の使い方など、人生100年時代に必要な学びの場を提供しました。

第1回の様子はインスタをご覧くださいませ。まだまだ参加者募集中です！



第2回 卓球バレー・ボッチャ体験

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

活動指導 久慈地域卓球バレー協会
久慈市体育協会

定員 30人

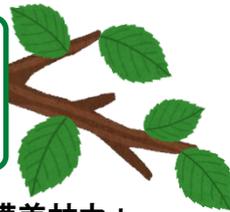
参加費：なし

募集期間：募集中～6月28日 ※第2回分



じもと再発見

～平庭白樺美林ウォーク～



6月5日(水)に「じもと再発見～平庭白樺美林ウォーク」が開催されました。今回の平庭白樺美林ウォークでは岩手県立久慈東高等学校の生徒と一緒に平庭の山を歩き、森林浴を楽しみました。参加者は持参したおやつをあげたり、積極的に話しかけたりして東高校の生徒と交流し、お別れの時は大きく手を振ってお見送りしました。

午後はすぐできる脳のトレーニングをしました。運動してお昼を食べて眠くなった体には良い刺激になりました。



☆Instagram 始めました☆

中央市民センターでは5月からInstagramのアカウントを作成し、事業の募集や報告を随時行っています。

ストーリーではセンター職員が事業中撮影した動画を編集し、投稿しています。事業の雰囲気はもちろん職員の事業に合わせた編集もお楽しみください♪



@CHUUOU_KUJI

◎川貫町内会◎ ◎自主防災組織認定◎

川貫町内会が、6月6日に自主防災組織に認定され、6月7日に認定交付式が行われました。



市長から認定書受領する
川貫町内会晴山会長