

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に使わせていただきます。
お申込み・お問合せは久慈市中央市民センターへ！

申込期間 10月15日(火)～10月31日(木)

受付時間 平日9:00～17:00

地域づくり事業

中央市民センターの津波避難訓練

- ◎期 日 令和6年10月28日(月)
- ◎時 間 9:30～11:45 (受付9:15～)
- ◎会 場 中央市民センター【大集会室】
- ◎活動指導 障がい者観光サポーターの会
久慈市社会福祉協議会
- ◎参加費 無料
- ◎装 備 履きなれた靴、雨具ほか各自必要なもの

「車いす・白杖体験」を通じて支援が必要な方への配慮について学んだあと、中央市民センターの避難目標地点に30分以内で到着することを目指して、**徒歩での避難訓練**を行います。避難ルートを確認し、防災意識を高めましょう。

避難目標地点：消防団屯所 (第十二分団第四部)
指定緊急避難場所：久慈東高等学校

訓練後、避難場所から中央市民センターまで、市のバスで戻るの歩くのは片道です。



地域づくり事業

セカンド ライフ ネット 第4回・最終回

「だまされた」と後悔しないための撃退法を学ぶ講話と仲間づくりにピッタリなレクリエーションを体験し、生き生きと充実したセカンドライフを送るための学びを得てみませんか？

- ◎期 日 令和6年11月13日(水)
- ◎時 間 13:30～15:30 (受付13:15～)
- ◎会 場 久慈中央市民センター【展示室】
- 【講話】「だまされた」と後悔しないために
～ひとりで悩まないで～
講 師 久慈市消費生活センター相談員
- 【実践】「心を溶かそう！アイスブレイク」
講 師 中央市民センター職員
- ◎定員、参加費、持ち物 なし

和佐羅比山トレッキング (山根市民センター主催事業のお知らせ)

日時…令和6年10月26日(土) 9:00～13:00

久慈市と野田村の間に位置する山を歩きます。詳しくは、山根市民センター57-2055へ

らくらくスマートフォン講座



カメラやマップの使い方など、基本的な操作方を学んで楽しく使いましょう！
スマートフォンを持っていない方も気軽に手ぶらでご参加ください♪

- ◎日 時 令和6年 11月15日(金)
14:00~16:00(受付 13:30)
- ◎会 場 中央市民センター 展示室
- ◎募 集 久慈地区在住の一般市民(成人)
- ◎定 員 15人
- ◎講 師 KDDI 株式会社
- ◎受講費 無料



地域づくり事業

フレイル予防タイム

全5回開催

- ◎日 時 令和6年 11月25日、12月9日
令和7年 1月20日、2月3日、2月17日
10:30~11:30(集合 10:15)

- ◎会 場 中央市民センター 大集会室
- ◎募 集 久慈市内在住の一般市民
- ◎定 員 なし ※随時受付
- ◎講 師 中央市民センター職員
- ◎服 装 動きやすい服装・靴でご参加ください。
- ◎持ち物 水分補給用の飲み物、タオル、ひざ掛け
ヨガマット等の敷物(ある方のみ)



昨年度実施して大好評だった「フレイル予防タイム」を今年も開催します。ポップスや歌謡曲にあわせて、リズムカルに体操したり、瞑想でリラックスしてみませんか。



事業報告

ニツ森貝塚縄文遺跡の見学

7月13日、青森県七戸町のニツ森貝塚縄文遺跡の見学を行いました。現地ボランティアガイドにより貝塚館の展示物や発見に至るまでの経緯を説明いただき、移動して公園内を歩きながら住居跡や以前畑だった貝塚遺跡を見学しました。参加者は汗をぬぐいながら説明に耳を傾け、足元に転がるいくつかの白い貝殻に、遺跡の上に立っていることを実感していました。



☆Instagramはこちら☆

事業の募集や報告を随時行っています。



@CHUUOU_KUJI



Q 久慈市中央市民センター 検索