

山根市民センターだより

令和7年(2025)

7月15日号 No.140

編集発行

山根市民センター

Tel.57-2055



べっぴん・カフェ「7月の市」開催します



◆ 日時 7月27日(日)10:00～13:00まで 無くなり次第終了

◆ 場所 山根市民センター

◆ 内容 軍配もち・ファーマーズマーケットほか

YAMANECO COFFEE LAB 出店！！

※豆腐田楽はお休みします

参加してみませんか



7月1日号の区長配布文書でもご案内しましたが、令和7年度「まるっと元気😊
健康塾 in山根」が山根市民センターで開催されます。時間は1時間程度です。
全4回のコースとなっておりますが、1回のみ参加でも大歓迎です。1回目の参
加申込みは締め切りましたが、2回目以降の申込みにつきましては、改めてご案内
します。健康づくり、フレイル予防・介護予防についてお話を聞いてみませんか。

①	7月23日(水)	10時～11時	フレイルってなに?(各種測定・アンケート)	保健師
②	9月4日(木)	10時～11時	きちんと栄養・しっかり減塩	栄養士
③	11月19日(水)	10時～11時	無理なくできる転倒予防体操	リハビリテーション講師
④	12月10日(水)	10時～11時	お口の元気は全身の元気!	歯科衛生士

【訂正】

7月1日号の山根市民センターだよりでお知らせした、小久慈朝市の日程に誤りがありました。
第2回の開催日が8月3日(日)となっておりますが、正しくは8月10日(日)です。
※べっぴん・カフェチームは、第2回には参加しません。



7月4日(金)久慈市マリナーナ(久慈市民体育館)において、「令和7年度いきいきシニアスポーツ大会」が開催されました。

年々参加者が減り、参加できるか心配されましたが、皆様のご協力のおかげで、なんとか参加することができました。当日は山根町体育協会様よりご寄付いただきました、お揃いの「山根魂」ロゴ入りポロシャツを着用して参加しました。結果は昨年に引き続き準優勝!!素晴らしいチームワークを発揮し、見事な成績を収めることができました。皆さまも、ぜひご参加ください。来年度は優勝目指しましょう!