

山根市民センターだより

令和7年(2025)

11月1日号 No.147

編集発行

山根市民センター

TEL57-2055



山根地区巡回公民館が始まります！

11月19日から12月9日にかけて山根地区巡回公民館を実施します。
日程は次のとおりです。

◆日 時

11月19日(水)	10:00~11:00	下戸鎖地区(まるっと元気😊健康塾と同時開催です)
11月27日(木)	10:00~11:30	小田瀬地区
	13:30~15:00	深田地区
12月2日(火)	10:00~11:30	馬越地区
12月4日(木)	10:00~11:30	木売内地区
12月9日(火)	10:00~11:30	端神地区
	13:30~15:00	細野地区

- ### ◆内容予定
- 食改さんのお話
 - レクリエーション(ポッチャ)
 - イス体操



軽スポーツ等を通じて地域の方と交流ができる機会となっております。一緒に体を動かしましょう！
みなさんのご参加をお待ちしております。

べっぴんカフェ「11月の市」開催！！

- ◆日 時…11月30日(日)10:00~13:00頃 (※ 無くなり次第終了)
- ◆場 所…山根市民センター敷地内
- ◆内 容…とうふ田楽、軍配もち、ファーマーズマーケット ほか

★今年度最後の小久慈朝市にも出店します!!

今年度最後の小久慈朝市にべっぴんカフェチームが出店します。軍配もちを販売予定です。ぜひお立ち寄り下さい！

- 日 時：11月9日(日) 8時から
- 会 場：旧長内中学校玄関前

「まるっと元気😊健康塾 in 山根」3回目 開催します!!

3回目は、久慈病院リハビリテーション技術科の作業療法士さんに、「骨折から寝たきり」にならないための転倒予防体操や、肩こり、腰、膝の痛みにも効果のある体操を教えてください。

1回目・2回目に参加されなかった方も大歓迎です。たくさんのご参加をお待ちしております！



【日 時】令和7年 11 月 19 日(水)10 時～11 時

【場 所】山根市民センター

【持ち物】フェスタオル、中履き

【内 容】無理なくできる転倒予防体操(主に座ってできる体操です)

【申込み】11 月 12 日(水)までに山根市民センターへ(電話 57-2055)

【事業報告】 田老ウォーキングを開催しました!!

10月7日(火)に田老ウォーキングを参加者 14 名で実施しました。三陸鉄道リアス線を利用しての事業で、久慈駅から新田老駅まで1時間 13 分かけて移動しました。その後、道の駅「たろう」から山王園地まで、往復約4kmのウォーキングを行いました。天候にも恵まれ、美しい景色を眺めながら歩くことができ、参加したみなさんからは、「とても良かった」「楽しく歩けた」などうれしい感想をいただきました。ご参加くださいました皆さま、どうもありがとうございました。

