

赤水 10月号 公民館だより



しおかぜの会の活動報告

9月13日（水）に赤水公民館にて「映画鑑賞」を開催しました。愛媛CATVの田中純樹さんに準備をして頂き、今回は「新解釈三国志」という映画を鑑賞。豪華キャストを惜しみなく使ったコメディータッチな内容に、ホール内に大笑いの声が響きました。



赤水老人クラブの活動報告



9月6日（水）赤水公民館にて23名が集まり、保健師の森岡さんと杉本さんにお越しいただいて「認知症に関する悩み」と題した講話をして頂きました。

今回は、アンケートによる自己チェックを行い、資料を使って学んだ後、レクリエーションで体を動かしました。皆さんかなり夢中になられて、終了時刻を忘れてしまうくらい楽しまれていました。

ここで、学習内容を一部ご紹介いたします。



二重課題運動とは？

- ①脳の伝達回路を動かす（将棋、囲碁、トランプ、俳句、クイズ、しりとり、計算など）
 - ②体を動かす（ウォーキング、ジョギング、水中運動など）
- この2つを同時に行う（例：しりとりをしながらウォーキング）

よろしくお願いします。



朝方や夕方のお散歩の際には、是非ともやってみてください。

10月の赤水老人クラブについて(お知らせ)

日時：10月19日(木) 予定 「一日研修」

場所：「フラワーパークおおず」の予定です。

集合場所：赤水公民館

コスモスが見ごろだそうです。



※「フラワーパークおおず」とは

様々な季節の花が咲き誇る「フラワーエリア」を中心に、「イベントエリア」や

広葉樹・針葉樹の中を散歩ができる「フォレストエリア」、カブトムシを観察できる

「ビートルエリア」など、大人も子どもも自然を満喫できる場所です。

花見ができる「花見の丘」、「体験学習館」などもあります。

10月のしおかぜの会について(お知らせ)

日時：10月18日(水) 13:30～ 「ヨガ教室」の予定です。

場所：赤水公民館

※赤水・高畑・防城成川にお住まいの方々、是非ご参加ください。



ピンポン(卓球)交流会について(お知らせ)

日時：10月中旬

場所：赤水公民館



赤水・高畑・防城成川にお住まいの方々、ぜひともご参加ください。

※決まり次第、追ってご連絡いたします。。

新聞・雑誌・ダンボール収集日(10月・11月)

・赤水コミュニティーセンター(赤水公民館)



ストックハウス



令和5年
10月3日(火)
11月1日(水)

※ 蛍光灯の回収はできません。
持ち込み厳禁!!
販売店での回収をお願いします。



月曜日と木曜日が小山公民館主事補助が勤務し、水曜日と金曜日が猪野主事が勤務いたします。火曜日は引き続き完全休館日となります。休館日以外は住民票等の窓口業務を行っておりますのでお気軽にご来館ください。

よろしく
お願い
します。



公民館電話番号

赤水公民館

575-0096 または 75-0096

火曜日は、完全休館日です。

中浦公民館

575-0334 または 75-0334

(月・火・木、猪野主事は中浦に勤務しています。)

外出している場合がありますので、ご用の場合は事前に公民館までお電話ください。

