

ながおか

永岡地区福祉講演会 開催



「人生コツコツ」

講師 藤波 洋香氏

日時 12月1日(日) 10:00~11:30
 場所 永岡地区センター ふれあいホール
 定員 先着50名
 問合せ 永岡地区センター Tel44-6068
 (祝日を除く月・火・木・金9:00~17:00)

入場無料!

整理券が
必要です!

大正大学大学院修士課程卒業。
 昭和55年より平成29年までの38
 年間、妙見山黒石寺住職を務める。



行きましたポイント
 100P付与されます!

入場整理券は11月7日より各地区自治会長、
 または永岡地区センターにて配布します。詳しくは、永岡地区センターまでお問合せ下さい。

主催：永岡地区社会福祉推進協議会

協力：永岡地区生涯教育センター

参加者
募集

庭木剪定講習会

11月1日(金) 9:00~12:00

- 場所 永岡地区センター
- 内容 庭木の剪定について学び
- 講師 (株)御幸造園 千葉幸さん
- 対象 金ケ崎町民
- 持ち物 剪定ばさみ、刈込ばさみ(お持ちの方)
作業しやすい服装でお越しください。
- 定員 15名(10月28日(月)締め切り)
- 申込み 永岡地区センター ☎44-6068

【保健福祉センターからお知らせ】

金ケ崎町健幸ポイント事業参加者の皆様へ

①ウォーキングラリー グラム編
 今年最後のバーチャルウォーキングラリー。
 11月1日(金)~11月30日(土)の期間中に
 192,000歩(1日6,400歩)を達成すると500
 ポイントがもらえます。連携4市町合同開催
 の1万人規模の大型イベントをお楽しみくださ
 い。
 ※現在開催中のウォーキングラリー長崎編は
 10月24日までです。歩数データの送信をお
 忘れなく!

②行きましたポイント対象事業
 参加するだけで100ポイントが獲得できる
 事業です。
 ・金ケ崎診療所糖尿病教室
 10月25日(金)午後4時~午後5時
 【申込み ☎44-2121】
 ・金森理蔵金ウオーク
 10月26日(土)午前8時30分~
 【申込み不要・問合せ ☎44-3038】



興味のある方、
 初めての方でも
 ぜひ気軽にご参加
 ください(^^)

健康づくり講座 体カテスト&健康講話「お口の健康」

10月8日(火)、健康づくり講座を開催しました。前半は体カテスト。無理のない範囲で皆さん和気あいあいと測定種目に取り組んでいました。後半は歯科衛生士による講話を聞き、口腔機能や環境を整えるお口の体操、唾液腺のマッサージを実践しました。体カテストの判定表で自分の体力を知り、簡単にできる体操やマッサージを学び、今後に生かすきっかけになりました。ご参加いただきありがとうございます。



↑
6分間歩行

健康講話
「お口の健康」→



上体起こし



ながままサークルからのお知らせ

11月はKICHIさんのWS
アクセサリづくりをします😊



時間 10:00~15:30

場所 永岡地区センター ふれあいホール

持ち物 飲み物、お弁当(ゆっくりしたい方)

【申込み・問合せ 永岡地区センター】



第70回金ヶ崎町内一周駅伝競走大会 第35回金ヶ崎町女子駅伝競走大会

■日時 11月3日(日)

- ・午前8時45分 開会式
- ・午前9時30分 男子スタート
(女子スタートは男子2区と同時)

永岡からは12チームが出場予定です。
選手の皆さん、頑張ってください!

皆さん、沿道での声援よろしくお祈いします!



永岡地区センター行事

◎10/25(金) 人生大学
スマイルボウリング大会・生きがい講演会



◎10/31(木) ふれあい歩こう会
10:00三ヶ尻地区センター集合です。



お申込みの方はお忘れなく!

参議院岩手県選出議員補欠選挙
第50回衆議院総選挙
第26回最高裁判所裁判官国民審査



◎投票日 10月27日(日)午前7時~午後6時

◎期日前投票

【参議院議員選挙】10月11日(金)~26日(土)

【衆議院議員選挙・国民審査】

10月16日(水)~26日(土)

10月・11月の施設利用、永岡地区センター関連事業(予定) 🎃🌟👻🎃🌟👻🎃🌟👻

月日	内容	時間	場所
10/17(木)	永沢G.G(毎週木曜日)	13:30~15:00	グラウンド
10/18(金)	行政相談	10:00~12:00	会議室
10/19(土)	永沢駅伝チーム(11/1)	19:00~20:00	研修室
10/21(月)	ながままサークル「調理実習」	10:00~15:30	ふれあいホール・調理室
10/23(水)	伊藤様(毎週水曜日)	10:00~14:00	ふれあいホール
10/25(金)	人生大学 スマイルボウリング大会・昼食会・生きがい講演会	9:00~13:30	体育館・ふれあいホール 他
10/27(日)	参議院議員選挙・衆議院議員選挙・国民審査	7:00~18:00	ふれあいホール
10/31(木)	秋の「ふれあい歩こう会」	10:00~12:30	三ヶ尻地区北上川堤防周辺
	学童保育所地域交流事業	15:30~17:00	会議室・研修室
11/1(金)	庭木剪定講習会	9:00~12:00	ふれあいホールほか
11/7(木)	県南広域振興局	14:00~20:00	研修室
11/11(月)	永岡小学校学校公開(駐車場)		グラウンド
11/14(木)or18(月)	ながままサークル「アクセサリづくり」	10:00~15:30	ふれあいホール・調理室
11/18(月)	センター運営懇談会	18:30~	会議室・ふれあいホール
11/21(木)	キッズくらぶ	14:00~16:30	体育館