

# 黒沢公民館地域民大運動会

—黒沢公民館地域民大運動会実行委員会—

日時：平成29年10月1日(日)  
9時開会式

場所：黒沢公民館 屋内運動場  
(体育館)



※ 右記のようにプログラムが決定されています。  
皆さまお誘いの上、運動しやすい服装・靴で  
ご参加ください。

順	別	種 目
1	特	ラジオ体操
2	特	まめなくん体操
3	団	ビール瓶倒し
4	団	とんのすでキャッチ
5	団	縄ない競争
6	団	つなひき
7	個	パン食い競争
8	個	借り物競争
9	団	けつ圧測定
10	個	〇×クイズで全員集合!

## 昼食時

(時間配分の都合によりプログラムの変更あり!)

11	団	大玉ころがし
12	特	旗取り
13	特	三隅さんさんか
14	団	共稼ぎブーム
15	団	玉入れ
16	団	落ち穂拾い
17	団	メデシングボール
18	団	紅白年齢別リレー

## はつらつ健康教室

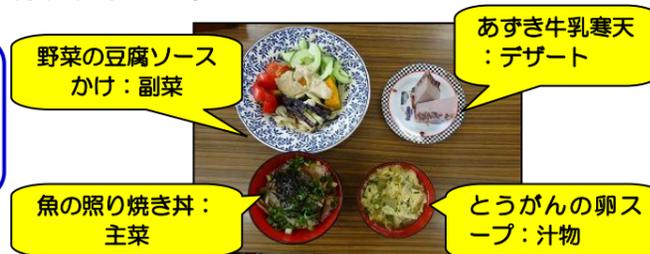
～しっかり食べて、夏バテ解消しましょう!!～

平成29年9月15日、はつらつ健康教室の皆さんが食生活改善推進協議会の方と一緒に、暑い夏を乗り越えお疲れ気味の体に優しい献立で、調理実習を行われました。

※ 平成29年度食育重点目標

「食事は家族や仲間と一緒においしく楽しく食べましょう！」

〈浜田市食生活改善推進協議会三隅支部の献立表から〉



長年培った包丁さばきで手際よく短時間で、お腹に負担のかからない薄味で料理が完成しました。皆さん会話を楽しみながら作業され、その後食事会になりました。

はつらつ健康教室さんは会員が現在18名。毎週金曜日にいろんな事業を企画されながら活動されています。外に出かけて、地域の人と出会い、大笑いと笑顔の絶えない時間を過ごす事がお元気の秘訣でしょうか？

## 黒沢の秋！六地藏道ウォーク

—主催：黒沢地区生涯学習推進委員会—

● 日時：平成29年11月5日(日)

● 道のり：黒沢公民館～黒沢六地藏～黒沢2区

● 詳細は、次回の公民館だより及び各戸配布の申込書でお知らせします。

## ～10月の各教室のお知らせ～

自宅に眠っている色鉛筆1本で  
秋の夜長が変わります！

**大人のぬい絵教室**

日時：平成28年10月21日(土)  
9時～12時

場所：黒沢公民館図書室

参加費：100円

持ち物：色鉛筆

※どなたでもお気軽にご参加ください。

集中力が高まるひとときです！

**絵手紙教室**

日時：平成28年10月28日(土)  
9時30分～12時

場所：黒沢公民館図書室

講師：東 政子先生

参加費：無料

※どなたでもお気軽にご参加ください。



## 防災自治課から 発電機が届きました

いざという時に欠かせない防災グッズの大きな一つ！発電機が各館に1台ずつ届きました。公民館事業等でも活用ができます。



## ～告知板～

お爺ちゃんから子・孫へ語り継ごう

## 古里の歴史

かざもと としろう  
鍵本 俊郎 先生をお迎えして

古里の歴史・再発見セミナー

大橋家古文書より  
中世三隅氏重臣三浦氏から近世大橋庄屋へ

と き 10月14日(土) 午後2時～4時

会 場 和紙会館研修室にて

主 催 三隅郷土史研究会

後 援 浜田市教育委員会