



中妻地区地域会議だより/中妻公民館だより 10月号

【発行責任者】

センター長：丸岡秀彰

釜石市上中島町2丁目6番36号

【電話番号】

窓口関係：23-5541

相談・公民館関係：23-5543

## 「紅葉の浄土・平泉探訪」参加者募集！！

(釜石公民館との共同開催)



奥州藤原三代が築いた「平泉一仏国土（浄土）を表す建築・庭園及び考古学的遺跡群」について学びましょう。

～秘仏「一字金輪佛頂尊」が4年ぶりに御開帳～

- 【日 時】 平成28年10月25日（火）  
8：00～18：00
- 【見学場所】 観自在王院跡・毛越寺・中尊寺・  
無量光院跡
- 【定 員】 先着 15名
- 【参加費】 1,900円（保険料・入館料）  
※参加人数によって多少変動します。  
※昼食は各自ご負担となります。
- 【持ち物】 健康チャレンジポイントカード・  
雨具・飲み物
- 【申込み先】 10月17日（月）までに中妻地区生活応援センター  
にお申込み下さい。Tel 23-5543

### 日 程

- 8：00 釜石市役所車庫前発  
8：15 中妻公民館から乗車  
10：30～ 観自在王院跡・毛越寺見学  
平泉レストハウスにて昼食  
13：00～15：00 中尊寺・無量光院  
跡見学  
18：00 釜石着



## 健康相談を実施します

○生活習慣病などの健康に関する相談を行います。

【日 時】 10月19日（水）  
9：00～12：00

※1人1時間程度、予約制です。

【場 所】 中妻公民館

○相談を希望される方は、10月18日（火）  
までに中妻地区生活応援センターにお申込み  
下さい。

Tel 23-5543



## のぞみ体操教室

10月3日（月）、 24日（月）

13：30～15：00

【場 所】 中妻公民館

【持ち物】 タオル・飲み物・（横になるので）バスタル  
やマット 動きやすい服装でお越しください。



## 地域サロン「よったんせ」

【日 時】 10月4日（火）13：30～15：00

【場 所】 中妻公民館

お茶を飲みながら、ゆったりとした時間を過ごし  
ましょう♪ 足もみ隊の方々も来てくださいます。  
どなたでも参加できます。

## 「ふれあい運動サポーター」 養成講座 受講者募集

介護予防に役立つゲームや体操等を楽しく  
学びましょう！



【日 時】10月26日(水)、  
11月9日(水)、16(水)  
13:00~16:00

【場 所】中妻公民館

【定 員】30名

【締 切】10月20日(木)

【申込み・問い合わせ先】

釜石市地域包括支援センター Tel 22-2620

## 「セラピードッグとふれあう会」

日本レスキュー協会のセラピードッグがやっ  
てきます。訓練されたとてもお利口さんなワンち  
ゃんです。ふれあってお楽しみください。

ドッグショーもあります。

【日 時】10月22日(土)  
15:00~16:30

【場 所】中妻公民館



問い合わせ先

釜石支援センター望 Tel 55-6330



## 乳がん予防のお話



～乳がんのセルフチェック、乳がん検診について～  
みんなで一緒に学びましょう♪



【日 時】10月27日(木) 10:30~11:30

【場 所】中妻公民館

【対象者】0歳~6歳の子どもを持つお母さん

【講 師】岩手県対がん協会 保健師 柴田せつ子氏、遠藤温子氏

【申込先】中妻地区生活応援センター (☎ 23-5543)

申込み締切 10月26日(水)

主催：中妻地区生活応援センター 共催：中妻子供の家子育て支援センター

※託児コーナーがあり  
ます。お子さんと一緒  
にご参加ください。

## 胃がん検診を受けましょう！！

主な検診会場



がん検診は、がんの早期発見に非常に有効です。  
忘れずに受けましょう。

市健康推進課では、胃がん検診の追加申し込み  
を受け付けます。

○申 込 期 間

10月3日(月)~14日(金)

※氏名、生年月日、受検票が確実に届く住  
所、電話番号をお伝えください

○申 込 先

健康推進課 保健予防係

Tel 22-0179

会 場	検診月日
保健福祉センター	10月20日(金)、28日(金)、29日(土)、11月17日(木)、20日(日)
小佐野地区生活 応援センター	10月20日(金)、25日(火)、29日(土)、11月10日(木)
昭和園クラブハウス	11月2日(水)、9日(水)、11日(金)、20日(日)

○受 付 時 間：午前 7:00~9:00