

『つながるカフェ』を開催します！！

みんなでおしゃべりしたり、体を動かしたりして心身の健康づくりが目的の「つながるカフェ」。今回は4人の釜石シーウェイブス選手を迎えて、楽しいニュースポーツ「卓球バレー」にチャレンジします！！七夕の短冊を飾ったり、おしゃべりしたり、ゆる〜くりフレッシュしましょう！



【日時】 令和4年7月4日(月)  
10時～11時30分

【場所】 平田集会所

【内容】 ♪釜石SW選手と卓球バレー、七夕の短冊書き  
タックルやパスのデモンストレーションも見れます♪  
♪カフェでおしゃべり  
♪生活・健康の相談窓口

【参加費】 100円

【申込期限】 6月30日(木) ※先着16人まで



【卓球バレー】  
卓球台の周りに座って、ピンポン玉を使って、3回以内に相手に返す、誰でもできるニュースポーツです♪

カフェの様子です。  
誰でも参加OK♪  
楽しいですよ！



コミュニティ支援員 サロン事業

・場所の記載が無い事業の会場は「平田集会所」です。  
・体を動かす事業は飲み物、タオル、上靴をお持ち下さい。

6/9 《 あったかサロン ～カーリンコン～ 》  
(木) ♣10時～11時 ♣申込 8日(水)まで

《 親子で遊ぼう！！ 》

6/14 (火)  
♣10時30分～11時30分  
♣申込 13日(月)まで ※先着10組まで  
♣講師 釜石市体育協会 佐藤 千依さん  
♪親子で体を動かして遊びませんか？鉄棒やトランポリン、エアーマットを用意してます！

《 あったかサロン ～卓球バレー～ 》

今月は2ヶ所の集会所で行います。ルール、コツを体育協会の講師が教えますので初めての方も安心ですよ。  
①平田集会所  
6月15日(水) 13時30分～15時  
②上平田ニュータウン集会所  
6月23日(木) 13時30分～15時



ちりめん手芸教室

昨年度開催して大好評だったちりめん手芸教室を今年度も開催します。今回は3回コースでお月見3点セットを作ります♪

【日時】 6月29日(月)10時～12時  
♪7、8月は下旬の水曜日を予定しています。

【講師】 里館 京子さん  
(大町 ニコー商会)

【参加費】 500円～

【申込み】 6月20日(月)まで



6/8 (水)

《 あったかサロン ～ポッチャ～ 》

♣場所 尾崎白浜集会所  
♣2時ごろ～(かもめの会の体操終了後です)

6/23 (木)

《 睡眠と健康の知恵袋講座 第2回 》

♣10時～11時 ♣申込 22日(水)まで  
♣講師 明治安田生命保険 竹原浩之さん  
♪今回は寝具や睡眠不足のタイプ別のお話。2回目からの参加も大丈夫ですよ。

6/30 (木)

《 国際交流員 出前講座 ～海外の文化紹介～ 》

♣10時～11時 ♣申込 29日(水)まで  
♣講師 市国際交流員ナターシャ・ミリガンさん  
♪クイズやゲームを交えながら、外国の文化、言葉などを楽しく紹介します。

## かまいしエール券を販売します！ プレミア率40%♪

新型コロナ拡大で影響を受けている地域経済の活性化のために「かまいしエール券」7,000円分を5,000円で販売します！！

◆1冊⇒500円券14枚  
共通商品券×10枚、  
飲食交通券×4枚

※飲食交通券は飲食店・タクシー・運転代行に使えます。  
※1人2冊まで購入可(代理購入もOK)



【対象】 市内に居住、通勤・通学している方

【販売・利用期間】 5/25(水)～9/30(金)

※売切時点で販売終了！！

【販売場所】 市内のスーパー(イオン、キクコストア、ジョイス、マイヤ、みずかみ)、釜石観光総合案内所、生活応援センターなど

平田地区ではみずかみさんと応援センターです！

【問合せ】 市商工観光課 ☎27-8421

## 自主活動サークルのご紹介① ～平田いきいきサークル

【代表者】 藤澤 静子さん

【活動場所】 上平田ニュータウン集会所

【活動日時】 毎週金曜日 10時～12時、  
第3水曜日 10時～12時30分

【活動内容】

♪水曜日はサロン活動でゲームや踊り、  
金曜日は色々な体操や簡単な脳トレをしています。  
♪参加者はいつも大体25人ぐらい、いい汗かいています♪  
♪気軽に見学に来てください。楽しいですよ！  
※興味がある方は応援センターまでご連絡ください！



## かまいし健康チャレンジが ポイントがスタートします！



これまでの「紙カード版」に加えて、「LINE版」も新しくスタートします。楽しくポイントをためて、お得に健康づくりに取り組みましょう！

【対象】 18歳以上(高校生を除く)で市内に居住、勤務している人

【実施期間】 6月1日(水)～12月28日(水)

【満点特典】 1,000円分の商品券かPayPayギフトカード

♪満点が60ポイントから30ポイントになり、無理なく健康づくりできます

♪詳細は広報かまいしの6月1日号をご覧ください。

【問合せ】 市健康推進課 ☎22-0179



## 自主活動グループ

新型コロナウイルス感染症の感染状況により、サロン事業、自主活動が**休止**、**延期**または**内容変更**となる場合があります。事前にセンターまたは各団体にご確認ください。



## いきいき100歳体操



団体名	日時	会場
四季の会	毎週末曜日 10時～12時	県営平田 アパート集会所
平田いきいき サークル	毎週金曜日 10時～12時	ニュータウン 集会所
平田なかよしクラブ	毎週木曜日 10時～11時	平田集会所
青空クラブ	毎週火曜日 10時～12時	上平田集会所
かもめの会	毎週水曜日 13:30～15:00	尾崎白浜 集会所



## 6月の運動教室

ニュータウン 集会所	6月2日(木)、16日(木) 13:30～14:30	軽運動、 脳トレ
上平田集会所	6月16日(木) 10時～11時	
平田集会所	6月28日(火) 10時～11時	

名称	日時	会場
元気クラブ (卓球)	毎週月曜日 13時～15時	平田集会所
すみれ会 (卓球)	毎週水曜日 10時～12時	上平田集会所
チームA (卓球)	毎週水曜日 18時～20時	平田集会所
平田どうもの会 (健康マージャン)	毎週火、木曜日 9時～16時	平田公園 クラブハウス
	6月19日(日) 9時～16時	平田集会所
平田はまなす (催し/食事)	6月16日(木) 10時～13時	平田集会所
和っかの会 (体操・茶話会)	6月1日(水)、 15日(水)、29日(水) 10時～12時	県営平田 アパート集会所
GoGoスマイル (体操教室)	6月10日(金)、 24日(金) 10時～12時	平田集会所
和みの書 (書道教室)	6月20日(月) 10時～12時	平田集会所
社交ダンスの会	6月14日(火)、 28日(火) 13時30分～15時	平田集会所