

♪ 第6回つながるカフェ ♪



地域の皆さんでおしゃべりをしたり、体操をしたり、好評いただいている「つながるカフェ」を開催します！
保健師、介護支援専門員、社会福祉協議会が対応する総合相談窓口もあります。血压測定だけの方でもOKです。お気軽にご参加ください。

【日時】 令和4年10月24日(月)
13時30分～15時

♪いつもと違って、午後の開催です！

【場所】 平田集会所

【内容】 ♪『もしバナ ゲーム』

今後の自分のことをおしゃべりしながら、
みんなで一緒に考えるカードゲームです。
楽しいですよ♪

♪カフェでおしゃべり

♪みんなで軽く体操！

♪生活・健康の相談窓口

【参加費】 100円

【申込】 10月20日(木)まで

※先着16人



公民館対抗ニュースポーツ交流大会 参加者募集！！



市内8つの公民館で交流しながら、ニュースポーツでいい汗かきましょう！

【日時】 12月3日(土) 9時～13時

【場所】 釜石市民体育館(鶴住居町)

【種目】 グラウンドゴルフ、スカットボール、
輪投げ(予定)

【参加費】 200円

【対象】 20歳以上の市内在住者(各種目5人ずつ)

【申込】 10月14日(金)までに平田応援センターにお電話ください。



公民館まつり 作品募集します

新型コロナウイルス感染拡大を受けて、「作品展示部門」のみになりますが、公民館まつりを開催します。皆さまからの作品を募集します！詳細は11月1日号でお知らせします。

【日時】 11月30日(水)～12月2日(金)

【場所】 平田集会所

♪11月10日(木)までに応援センターにご連絡ください。(全体の作品数により、出品数を制限する場合があります。)



・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。

10/11
(火)

《親子で遊ぼう！！》

☆10時30分～11時30分

☆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！

10/13
(木)

《釜石の昔話～語り部のお話し》

☆10時30分～11時30分

☆講師 漁火の会のみなさん

☆申込 12日(水)まで

♪釜石弁で昔話を聞いてほっこりしませんか？



《あったかサロン～3B体操》

ボール、ベル、ベルターという道具を使って行うもので気軽にできる体操です。初めてでも大丈夫♪

①平田集会所

10月14日(金)13時30分～15時

②尾崎白浜集会所(かもめの会と併催)

10月19日(水)13時30分～14時30分



コミュニティ支援員 サロン事業



10/21
(金)

《健康体操&楽しい脳トレ交流会》

☆13時30分～ ☆申込 20日(木)まで

☆講師 体育協会 佐久間定樹さん

♪体を動かす機会が減っていませんか？
体と脳を活性化させて健康増進を！

10/24
(月)

《TETTOお出かけコンサート》

☆15:45～16:30

☆申込 先着20名様！

☆出演 小川有紀子さん、
高橋麻子さん

☆仙台フィル奏者のヴァイオリンとピアノ、楽しいトークをお聞きのがしなく♪



10/27
(木)

《Happy ハロウィン》

☆9時～17時

♪「トリックオアトリート」と言ったお友達にお菓子をプレゼント！

☆仮装してきたお友達、大歓迎！
～写真をとってプレゼント～



『マイナンバーカード作成』、 『マイナポイント』出張受付の実施

【日時】 10月17日(月)13時～16時

【会場】 平田集会所

【持ち物】

◆カード作成⇒運転免許証など本人確認書類、通知カード

◆ポイント申請⇒マイナンバーカード(暗証番号が必要)、

ポイントを付ける電子マネー等のカード

※口座ひも付けの場合は口座内容がわかるもの。

♪会場で写真撮影も行います！

【担当】 市総務課 27-8462(参加希望の方は持ち物について、事前にお問い合わせいただくと安心です。)



健康チャレンジポイント【LINE版】

LINE版のウォーキングスポットが追加になりました！
平田地区では「平田地区生活応援センター」と「岩手県水産技術センター」になります。

ウォーキングして、各所に設置しているQRコードをスマホで読み取ると、健康チャレンジポイントがたまります。

【ポイント獲得基準】 概ね6,000歩以上

(当日か前日の1日分)

【ポイント数】 1ポイント

【ポイント獲得方法】 応援センターについては、窓口で歩数を申告できる物をご提示下さい。(平日のみ)



自主活動サークルのご紹介⑤ ～ 平田なかよしクラブ

【代表者】 松下 要一 さん

【活動場所】 平田集会所

【活動日時】 毎週木曜日 10時～11時

【活動内容】

♪100歳体操で体を動かして、みんなで一緒に健康づくりしましょう！

♪体操の後はみんなで和気あいのおしゃべりタイムです。

※興味がある

方は応援センターまでご連絡下さい。



胃がん検診の追加申込

【申込期間】 10月28日(金)まで

【対象】 40歳以上の人

(令和5年3月31日時点)

【検査内容】 胃部レントゲン撮影
(バリウム検査)

【検診料】 2,000円

【申込方法】 市健康推進課(22-0179)へお電話で申込み

※平田地区では10月28日(金)に「平田地区生活応援センター」と「上平田ニュータウン集会所」で実施します。



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 |



10月の運動教室

| | | |
|---------------|--------------------------------|-------------|
| ニュータウン 集会所 | 10月6日(木)、20日(木) 13:30～14:30 | 軽運動、 脳トレ |
| 上平田集会所 | 10月20日(木) 10時～11時 | |
| 平田集会所 | 10月25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 |
| | 10月16日(日) 9時～16時 | 平田集会所 |
| 平田はまなす (催し/食事) | 10月20日(木) 10時～13時 | 平田集会所 |
| 和っかの会 (体操・茶話会) | 10月5日(水)、 19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) | 10月14日(金)、 21日(金) 10時～12時 | 平田集会所 |
| 和みの書 (書道教室) | 10月17日(月) 10時～12時 | 平田集会所 |
| 社交ダンスの会 | 10月11日(火)、 25日(火) 13時30分～15時 | 平田集会所 |