

2023年

安心安全の街 そでがえ 温もりの街 そでがえ まつり文化の街 そでがえ

12

月 袖ヶ江 月間スケジュール

発行元 袖ヶ江地区
地域づくり協議会

事務局 TEL 52-1369 fax 52-1390

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|---|---|---|---|
|---|---|---|---|---|---|---|

コミュニティセンターご利用のお客様へ（お願い）

利用後は、清掃、ゴミの持ち帰り、消灯等の点検をお願い致します。「使用記録簿」の記入もお願い致します。
感染状況により、急遽中止・変更になる場合もあります。お問い合わせは各主催団体をお願い致します。

| | | | | | | |
|---|---|--|---|--|--|---|
| | | 5 ◎青パト  14:00 サザンカ 19:00 聖袖会 20:00 七尾豊年太鼓 | 6 11:00 ミックスパド 13:00 歌謡教室 18:00 空手教室 19:00 七聖会 | 7 10:00 百歳体操 13:30 ビートコア 19:30 城山民謡会 | 8 10:00 ヨガ教室 15:00 ドレミ会 19:00 民児協 | 9 10:00 藤本流三味線 11:00 ミックスパド 14:00 ドルチェママ <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin-top: 10px;">地域づくり 視察研修</div> |
| 10 休館 | 11 13:30 百歳体操 | 12 9:00 翠雪書道教室 9:30 筆ペンサークル 14:00 サザンカ 19:00 聖袖会 20:00 七尾豊年太鼓 | 13 11:00 ミックスパド 13:00 歌謡教室 19:00 七聖会 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin-top: 10px;">10:00 伝承料理教室 健康まちづくり</div> 13:30 連合老人会理事会 | 14 10:00 百歳体操 13:30 ビートコア 19:30 城山民謡会 | 15 ◎挨拶運動  10:00 ヨガ教室 14:00 読んだり・観たり・楽しむ会 | 16 10:00 藤本流三味線 11:00 ミックスパド 13:30 画友会 14:00 ドルチェママ <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin-top: 10px;">10:00~ 能登ひば板壁飾り教室 女性会</div> |
| 17 休館 | 18 13:00 丹寿会 13:30 百歳体操 | 19 14:00 サザンカ 16:00 水引教室 19:00 聖袖会 20:00 七尾豊年太鼓 13:30 海原会 | 20 11:00 ミックスパド 13:00 歌謡教室 18:00 空手教室 | 21 ◎青パト  10:00 百歳体操 13:30 ビートコア 19:30 城山民謡会 | 22 10:00 ヨガ教室 15:00 ドレミ会 | 23 10:00 藤本流三味線 11:00 ミックスパド 14:00 ドルチェママ |
| 24 休館 | 25 13:30 百歳体操 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin-top: 10px;">10:30 ミ二門松作り むつみ教室</div> | 26 9:00 翠雪書道教室 14:00 サザンカ 20:00 七尾豊年太鼓 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin-top: 10px;">10:30 ミ二門松作り むつみ教室</div> | 27 11:00 ミックスパド 13:00 歌謡教室 19:00 七聖会 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin-top: 10px;">身近な相談窓口 天神会館にて</div> | 28 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;">大掃除</div> | 29 休館 | 30 休館 <div style="border: 2px solid red; padding: 10px; width: fit-content; margin-top: 10px; text-align: center;">12/29~1/3は 休館となります。</div> |
| 31 休館  | 1 休館  | 2 休館 | 3 休館 | 4 10:00 百歳体操 | 5 10:00 ヨガ教室 14:00 読んだり・観たり・楽しむ会 | <div style="border: 2px solid red; padding: 10px; width: fit-content; margin-top: 10px;">1月7日（日） 七尾市 はたちのつどい 袖ヶ江 はたちの親睦会</div> |

2023年 まいたうん

12月 そでがえ

発行元 袖ヶ江地区地域づくり協議会
事務局 TEL 52-1369
fax 52-1390
sodegae-c770@snow.ocn.ne.jp

載せたい記事があればコミセンまでご連絡下さい。

むつみ教室 12/25・26(月)・(火)

「ミニ門松」作り教室



時間 10時半より
場所 コミセン和室
会費 1200円
定員 各日 15名ずつ
講師 飛弾 和男 先生
メ切 12月14日(木)

昼食も
できます♪

老人会
地域づくり協議会

能登ヒバ板壁飾り教室 ~木の香りがあるしあわせ~

12月16日(土) 10:00~

場所 袖ヶ江コミセン2F
会費 1500円
定員 15名(先着順)
講師 齊田真紀子先生



袖ヶ江女性会

健康まちづくり推進連絡会

伝承料理教室



日時: 12/13(水)
時間: 10:00~
人数: 先着20名

講師: 石川 勝子 先生
場所: 袖ヶ江コミセン
持物: エフロン・三角巾・マスク

LINE公式アカウント 七尾ファンクラブ会員募集中!

七尾ファンクラブは、七尾に想いを寄せる人々をつなぎ、七尾を応援するコミュニティです。七尾市公式LINEから様々な情報を発信します。LINEアカウントをお持ちの方は誰でも登録できます。ぜひご登録ください。

- 特典1 七尾市のイベント情報が届く
- 特典2 市内対象施設の入館料が割引される
- 特典3 オリジナルのデジタル会員証がもらえる



会員登録は
こちらから!



~令和6年 七尾市はたちのつどいのお知らせ~

日時 令和6年1月7日(日) 10:30~11:30
(受付9:00~9:30)



場所 七尾市文化ホール
対象 平成15年4月2日~平成16年4月1日生まれの方
(12月初旬に案内状を送付いたします)

※七尾市はたちのつどい終了後、袖ヶ江はたちの親睦会(祝賀会)を予定しております。(飲食を伴いません)

七尾市に住民票がない方で出席を希望される方は袖ヶ江地区コミュニティセンターまでご連絡下さい。

~生活支援コーディネーターより~

寒い日は家の中の温度差に気をつけよう!



ヒートショックにご用心
急激な温度変化で心筋梗塞や脳卒中などの血管の病気を引き起こす原因の一つと言われています

~予防対策~

- 浴室・脱衣所
 - お湯の温度が41度以下
 - つかる時間は10分以内
- トイレ
 - 便座は暖房装置やカバーをつける
- 脱水防止
 - こまめな水分補給
 - 食後直後や飲酒後の入浴は控える