



<環境ISO・わたしたちのエコライフ目標!>

お米のとぎ汁はいろいろなことに活用できます。筍や大根、人参の下ゆでに使うと、えぐ味や苦味がとれて、美味しくなります!

5月1日から「わくわく健康パスポート」の配布をはじめます

【共催】和倉地区健康まちづくり推進連絡会

「わくわく健康パスポート」ってどんなことをするの?

地域づくり協議会で配布する「わくわく健康パスポート」に自分で決めた健康づくりに各自のペースで取り組み、記録をつけます。取り組み内容は、ラジオ体操やウォーキング、参加しているスポーツクラブ、サークルの活動、ストレッチ、畑作業、犬のさんぽなど、身体を動かすことならなんでもOK!

たくさん記録をつけた方には、景品を用意しています。地域のみなさんにたのしく健康習慣を続けてもらうことを目的とした取り組みです。



わくわく健康パスポートに挑戦したい方はコミセンで「わくわく健康パスポート台紙」をもらいましょう! 5月1日よりコミセン窓口にありますので、ご自由にお持ちください。

コミセン体操教室のご案内

5月から毎週金曜日に開催している体操教室を再開します。時間は10時から11時までです。内履きズックをご持参ください。

◇100歳体操とかみかみ体操◇

無理なく行える、おもりを使った筋力トレーニングです。DVDの映像を見ながら行い、おもりの重さも体力に合わせて増やすことができます。食べる力や飲み込む力をつけるためのお口の体操も行います。

開催日 5月10日(金) ・ 5月24日(金) ・ 5月31日(金)

◇シルバーリハビリ体操◇

『いつでも どこでも 一人でも』できる体操です。地域のシルバーリハビリ体操指導士と一緒にいきます。

開催日 5月17日(金)

みんなで集まって
体操した後は
おしゃべりして
交流しましょう



…和倉わんわんパトロール隊員のみなさまへ… わんわんパトロール活動紹介参加ご協力をお願い

和倉小学校児童に活動紹介を兼ねて顔合わせをします。活動紹介後に、見守り下校を行います。お時間のある方はわんちゃんと一緒にご参加ください。

日時 5月13日(月) 14:40集合/15:00終了予定

※雨天決行、荒天中止

場所 和倉小学校正面玄関前



Information

教室・サークル活動のご案内

いつでもどなたでも、参加できます!
お申込み・お問合せはコミセン(62-2084)まで

スカットボール

開催日 毎週月曜 9:30~11:00
会費 無料
◇高齢の方も楽しくプレイできます
内履きズックをご持参ください

生花教室

開催日 第2・4月曜 13:30~15:30
会費 1回1000円
◇流派は未生流です
お花を飾り日々の生活に彩を

切り絵教室

開催日 第2・4火曜 14:00~16:00
会費 1作品50円~
◇コーヒーおやつをいただきながら
楽しく作品づくりを楽しみましょう

卓球クラブ

開催日 毎週木曜 14:00~16:00
会費 無料
◇ラケットの貸出しあります

ヨガ

開催日 第1・3・5金曜 19:00~20:00
会費 1回1200円
◇なれたらヨガマットをご持参ください
気軽に見学OKです

現在、体育館が使用できないため、フレッシュテニスとバドミントンサークルの活動は行っておりません

Information

令和6年七尾市はたちのつどい開催についてご案内

この度の令和6年能登半島地震により開催が延期となっておりました「令和6年七尾市はたちのつどい」ですが、下記の通り開催が決まりました。

対象者(平成15年4月2日~平成16年4月1日生まれ)の方にはあらためてご案内を送付します。

日時 10月13日(日) 10:30~11:30

場所 七尾市文化ホール

マンスリー わくら 5月号

令和6年 4月26日 発行
和倉地区コミュニティセンター
(開館8:30~17:00/日曜・祝日休み)

TEL 62-2084 / FAX 62-2086
E-mail k-wakura@pub.city.nanao.ishikawa.jp
発行 和倉地区地域づくり協議会

日	月	火	水	木	金	土
  		7 燃えるゴミ 和楽会(和楽会集会所9:00) 【子】お話なあに 【ゆ】野菜づくり	8 リサイクルゴミ 【ゆ】健康体操・カラオケ	9 なごまんかいね(守宅10:00) 	10 燃えるゴミ・小型家電 コミセン100歳体操(10:00) なごまんかいね100歳体操(守宅10:00) 【子】歌・手遊び	11 東町町内会班長会議(10:00) 【高】聞法会(信行寺11:30) 【中】七鹿大会(バスケット・バレー)
			WISH合唱	卓球クラブ		
12 【小】PTA奉仕作業/わくわくウォーキング 	13 わんわんパトロール活動紹介(小学校14:40集合) 【健】定例会(19:00) わくら子供会会議(19:00) 【こ】プール活動 【小】交通安全教室 【中】避難訓練 14時から 休館	14 燃えるゴミ 切り絵教室(14:00) 和楽会(和楽会集会所9:00) 【こ】体育あそび 【中】授業参観	15 【小】避難訓練 【放】避難訓練 【ゆ】健康体操・カラオケ	16 地域づくり協議会総会(18:30) なごまんかいね(守宅10:00) 【こ】お茶作法日 【子】歌・手遊び	17 燃・びん・乾電池等 シルバーリハビリ体操(10:00) なごまんかいね100歳体操(守宅10:00) 【中】全能登中学校陸上競技大会	18 わいわいカフェわくら(東町集会所10:00~14:00)
	スカットボール		WISH合唱	卓球クラブ	ヨガ	
19	20 スカットボール	21 燃えるゴミ 和楽会(和楽会集会所9:00) 【こ】英語であそぼう 【子】お話なあに	22 グレステート和倉総会(18:00) 【こ】大正琴 【子】身体計測 【放】お誕生会 【ゆ】健康体操・カラオケ	23 なごまんかいね(守宅10:00) 【小】クラブ活動	24 燃えるゴミ・埋立 コミセン100歳体操(10:00) なごまんかいね100歳体操(守宅10:00)	25 
	スカットボール		WISH合唱	卓球クラブ		
26 	27 生花教室(13:30) スカットボール	28 燃えるゴミ 切り絵教室(14:00) 和楽会(和楽会集会所9:00) 【こ】避難訓練 【中】中間テスト(~29日)	29 【ゆ】健康体操・カラオケ	30 なごまんかいね(守宅10:00) 【こ】お誕生会 【子】作ってあそぼう	31 燃えるゴミ・金物 コミセン100歳体操(10:00) なごまんかいね100歳体操(守宅10:00) 【小】運動会 【中】英検	6.1
	スカットボール		WISH合唱	卓球クラブ	ヨガ	
6.2	6.3 スカットボール	6.4 燃えるゴミ 和楽会(和楽会集会所9:00) 	6.5 リサイクルゴミ グレステート和倉総会(18:00) 【ゆ】健康体操・カラオケ WISH合唱	◎詳細については各種団体にお問合せいただき、ご確認ください。変更・中止になることもあります。 ◎貸館利用がない時間帯にコミセン和室と図書室を開放しています。8:30~17:00利用可能です。 宿題やお勉強、お友だちとのおしゃべりの集いなどご利用ください。 利用後は後片付けとゴミの持ち帰りをお願いします。		

【社】社会福祉協議会 【健】健康まちづくり 【高】高砂会 【民】民生委員 【中】能登香島中学校 【小】和倉小学校 【こ】和倉こども園 【子】子育て支援センター 【放】放課後児童クラブ 【ゆ】ゆうかりの郷
スカットボール(9:30~11:30) フレッシュテニス(19:30~21:30) WISH合唱(19:30~21:00) 卓球クラブ(14:00~16:00) ヨガ(19:00~20:00) バドミントンサークル(17:00~19:00)

グループデイなごまんかいね 毎週木曜10時より(参加費100円)・毎週金曜10時より100歳体操 場所…守宅(中町) お問合せ:守(62-2271)
わいわいカフェわくら ランチ&カフェ500円(こども300円)・カフェ(お茶・お菓子)200円 ※お食事希望の場合はお申込みください 場所…東町集会所 お問合せ:本田(62-2446)