

載せたい記事があればコミセンまでご連絡下さい。

袖ヶ江地区町内対抗レクリエーション大会 & 子ども運動会

★ 10月20日(日)午前
 9:00~
 ★ 山王小学校
 体育館



体育委員会・子ども会

☆健康体操教室

日時 10月8日(火) 10:00~
 場所 袖ヶ江コミセンにて
 講師 宮西 好子 先生
 定員 20名



☆介護食づくり

日時 10月23日(水) 9:30~
 場所 袖ヶ江コミセンにて
 講師 石川 勝子 先生
 定員 20名

申込みは
 袖ヶ江コミセンへ

☆秋のウォーキング

日時 10月16日(水) 参加費 500円(昼食代)
 出発 9:00(集合 8:50) 定員 15名(先着順)
 帰着 14:40頃 行先 山びこ荘

健康まちづくり推進連絡会

~中止のお知らせ~

10月予定の『袖ヶ江文化祭』
 は施設の不具合の為、中止と
 いたします。

七尾市地域包括支援センター
 から届きました『健康暮らし
 のアンケート』まだの方は、
 提出お願い致します。

令和6年七尾市はたちのつどい & 袖ヶ江はたちの親睦会



日時 令和6年10月13日(日)
 式典会場 七尾市文化ホール大ホール
 対象者 平成15年4月2日~平成16年4月1日生まれの人
 ※平成16年4月2日~平成17年4月1日生まれの人は、後日案内を郵送いたし
 ます。(開催 平成17年1月12日(日))

総務委員会

むつみ教室 健康測定会 (測定無料)

10月22日(火) 10:00~
 袖ヶ江コミセン 和室

定員 20名
 申込みはコミセンまで

ベジチェック*



センサーに30秒
 手をかざすと、
 推定野菜摂取量
 が測定できます。

*カゴメ株式会社の登録商品です

血管年齢測定



センサーに30秒
 手をかざすと、
 血管年齢が測定
 できます。

これらの測定は病気を診断するものではなく、健康維持・増進のセルフチェックです

むつみ教室

ピザ作り体験



8:45 出発
 (8:30集合)
 15:30 到着

日時 10月14日(月・祝日)
 場所 石川県立鹿島少年自然の家
 会費 1000円(昼食代等)
 定員 30名
 持物 エプロン・三角巾・マスク
 申込み 袖ヶ江コミセンまで

2024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

10

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
---	---	---	---	---	---	---

ご利用のお客様へ
のお願い

当施設でトイレを使用する場合は、駐車場に設置してある仮設トイレをご使用ください。ご不便をおかけして申し訳ございません。



<p>6</p>	<p>7</p> <p>13:00 丹寿会 13:30 100歳体操</p>	<p>8</p> <p>9:00 翠雪書道教室 9:30 筆ペンサークル 10:00 NEC英会話クラブ 14:00 サザンカ 14:00 鈴英会 16:00 水引サークル 20:00 七尾豊年太鼓</p> <p>10:00~ 体力づくり教室 健康まちづくり</p>	<p>9</p> <p>10:00 袖ヶ江バドミントン 10:00 歌謡教室 13:30 まだら会 18:00 空手教室 19:00 七聖会</p>	<p>10</p> <p>10:00 100歳体操 13:30 ビートコア・ウォーキング 19:30 城山民謡会</p>	<p>11</p> <p>10:00 ヨガサークル 15:00 ドレミ会</p>	<p>12</p> <p>10:00 袖ヶ江バドミントン</p>
<p>13</p> <p>休館</p> <p>はたち のつどい 総務委員会</p>	<p>14</p> <p>休館</p> <p>ピザ作り体験 むつみ教室</p>	<p>15</p> <p>◎挨拶運動</p> <p>10:00 NEC英会話クラブ 14:00 サザンカ 14:00 鈴英会 20:00 七尾豊年太鼓</p>	<p>16</p> <p>10:00 袖ヶ江バドミントン 10:00 歌謡教室 19:00 七聖会</p> <p>秋のウォーキング 山びこ荘 健康まちづくり</p>	<p>17</p> <p>10:00 100歳体操 13:30 ビートコア・ウォーキング 19:30 城山民謡会</p>	<p>18</p> <p>10:00 ヨガサークル</p>	<p>19</p> <p>10:00 袖ヶ江バドミントン 13:00 画友会 14:00 ドルチェママ</p>
<p>20</p> <p>休館</p> <p>レクリエーション大会&子ども運動会 体育委員会 子ども会</p>	<p>21</p> <p>13:00 丹寿会 13:30 100歳体操</p>	<p>22</p> <p>9:00 翠雪書道教室 10:00 NEC英会話クラブ 14:00 サザンカ 14:00 鈴英会 20:00 七尾豊年太鼓</p> <p>10:00~ 健康測定会 むつみ教室</p>	<p>23</p> <p>10:00 袖ヶ江バドミントン 10:00 歌謡教室 13:30 まだら会</p> <p>9:30~ 介護食づくり 健康まちづくり</p>	<p>24</p> <p>10:00 100歳体操 13:30 ビートコア・ウォーキング 19:30 城山民謡会</p> <p>10:00~ 身近な相談窓口 天神会館</p>	<p>25</p> <p>10:00 ヨガサークル 15:00 ドレミ会</p>	<p>26</p> <p>10:00 袖ヶ江バドミントン 14:00 ドルチェママ 14:00 鈴英会</p>
<p>27</p> <p>休館</p> <p>衆議院選 市長選 投票日</p>	<p>28</p> <p>◎青パト</p> <p>13:30 100歳体操</p>	<p>29</p> <p>10:00 NEC英会話クラブ 14:00 サザンカ 14:00 鈴英会 20:00 七尾豊年太鼓</p>	<p>30</p> <p>10:00 袖ヶ江バドミントン 10:00 歌謡教室 18:00 空手教室</p>	<p>31</p> <p>10:00 100歳体操 13:30 ビートコア・ウォーキング 19:30 城山民謡会</p>	<p>1</p> <p>◎挨拶運動</p> <p>10:00 ヨガサークル 14:00 エッセイの会</p>	<p>2</p> <p>10:00 袖ヶ江バドミントン 14:00 ドルチェママ 14:00 鈴英会</p>
<p>3</p> <p>休館</p>	<p>4</p> <p>13:30 100歳体操</p>	<p>5</p> <p>10:00 NEC英会話クラブ 14:00 サザンカ 14:00 鈴英会 20:00 七尾豊年太鼓</p>	<p>100歳体操&かみかみ体操</p> <p>月曜日 13:30~14:30 木曜日 10:00~11:00</p> <p>みなさんとの触れ合いに</p> <p>運動不足解消に♪</p> <p>みんなの参加をお待ちしております。</p>			

