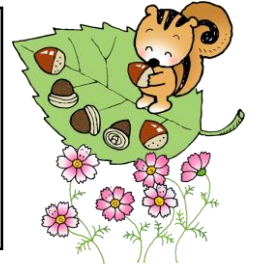


蒲生地区公民館だより



10月17日(土)は 公民館カレーの日

限定 25 皿

野菜たっぷりキーマカレー

ひき肉と細かくした野菜を煮詰めて作るのが、キーマカレーの特徴です。



限定 25 皿

野菜たっぷりスープカレー

骨付き鶏肉と大振りの秋野菜を合わせたサラサラ状のスープカレーです。



時 間：11時30分～13時30分
(お好きな時間にどうぞ)
会 場：一寸法師の館
対 象：蒲生地区の方
参加費：200円(高校生以下は無料)

★食材提供のお願い★
朝晩が涼しくなり、秋野菜のおいしい季節がやってきました。キーマカレーとスープカレーの具材を地元野菜で彩りたいと思います。
「家では食べきれないわ」と思われる野菜の提供をぜひお願いします。みんながほっこりする具沢山のカレーに仕上げたいと思います。
ご協力くださる方のご連絡をお待ちしております。



★募集★
当日にウェイター・ウェイトレスとしてカレーライスなどを配膳してくれる子ども達を待っています。
11時までにエプロン・三角巾を持って一寸法師の館に集まってください。

高齢者の化粧教室「いきいきセミナー」開催します

「いきいきセミナー」では、資生堂ソーシャルエリアパートナーにおいていただき、明日から続けることが出来る肌のお手入れや化粧を、楽しみながら実習します。
化粧のちからは、健康寿命の延伸・介護予防も期待されています。誰もが健康寿命をのびして、いつまでも、元気に、楽しく、美しく！を目的に開催します。

- 日 時 11月10日(火曜日)
午後1時30分～3時頃まで
- と ころ 一寸法師の館
- 対 象 どなたでも(男性もぜひ)
- 持ち物 ヘアブラシ
- 参加費 無料
- 申込み/問合せ 10/23(金)までに、一寸法師の館
(☎76-0636)へお申込みください。

①ストレッチ ②簡単スキンケア ③いきいきメイクアップ ④仕上げ

ストレッチ



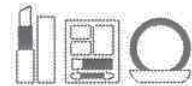
香りを嗅ぎ、ハンドケアから身体をほぐし循環を高め、化粧へ導きます。

スキンケア



唾液腺を刺激するスキンケア方法をお伝えします。

メイクアップ



高齢者の方でも、簡単に続けられるメイク方法をお伝えします。

令和8年蒲生地区運動会



とき 令和8年10月4日(日)
9時00分～12時00分頃まで
ところ 蒲生グラウンド

(雨天の場合は体育館で行いますので、
室内シューズを必ずご持参ください)

*敷地内禁煙にご協力ください。

生活道路における自動車の法定速度が時速30kmに引き下げに

令和8年9月1日施行
(改正道路交通法施行令)

時速30kmですよ! 生活道路の法定速度



※「生活道路」とは、地域住民の日常生活に利用されるような、中央線などがない道路のことです。

問い合わせ・・健康福祉課介護保険係

☎73-1322

明治安田生命保険相互会社

各地区公民館

岩美町社会福祉協議会

共催・・岩美町老人クラブ連合会

主催・・岩美町

申込み期間・・10月20日～11月16日

募集定員・・各地区から4名

※申込みいただいた方には、健康マージンのルール説明書をお渡します。

申込み方法・・蒲生地区公民館で受付

開催場所・・岩美町中央公民館

開催時間・・13時30分～16時40分

開催日時・・11月25日(水)

地域住民の交流等を目的として、岩美町主催の健康マージン大会を開催します。



9/17に4地区合同で健康マージン初心者教室を開催しました



多くの方に参加いただき、和気あいあいと体験教室が開催されました。参加された方の感想を紹介します。

「初めてマージン牌に触りました。チンポンカンポン、でもそろってアガルと嬉しかったです。」

「マンス?」「ピンス?」「ソーズ?」「字牌?」何回かしているうちに模様がわかってきました、またしてみたいです。」

「今まで知らなかったマージンの基本が少し理解できた気がします。また講習会してください。」

岩美町防災訓練 開催について

開催日：10月25日(日)
午前9時～

(本年度は、岩美北小学校区を対象に開催)

蒲生地区の訓練内容

- 要援護者安否確認と情報収集(各区分長)
- 伝達訓練(各区分長)
- 町と連携した訓練(自治会)