

2023年

まいたうん

3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。

今月より防犯パトロールが始まります。
関係者の皆様よろしくお願いたします。



防犯部会

『地域支え合い推進員』(生活支援コーディネーター)

～仕事内容～

★地域の困りごとの把握 ★地域団体の活動支援 等

4H x 18日間 / 月 勤務

詳しい事はコミセンにて(給与等)

※興味のある方はコミセンに連絡お願い致します。

募集

サークル紹介

手話で楽しまんかいね

興味のある方は
コミセンまで

難聴の方や認知症予防に手話を学んで楽しみましょう。

内容 ・ あいさつ
・ 自己紹介
・ 指文字
日時 3/27(月)14:00~15:00
場所 袖ヶ江コミセン
定員 10名

【ほほえみ会】



先月掲載した、民生委員の紹介で記載ミスがありました
小山繁治 ⇒ 小山繁治
です。申し訳ございません

令和5年度 七尾市社会教育に係る協力団体登録について
登録を希望する団体は3月13日(月)までに必要書類を袖ヶ江コミュニティセンターまで提出お願い致します。

4月9日(日) (執行予定)

石川県議会議員選挙

投票場所 山王小学校

18歳以上の方が投票できます

午前7時~午後8時まで投票できます

期日前投票ができます。

4月1日~4月8日

8時30分~20時00分

七尾市役所(本庁舎)

お問い合わせ
七尾市選挙管理委員会
TEL 53-1111

介護予防体操

屈伸運動

膝をまげ腰
をおとす

立ち上がる

4秒かけ

2秒で

10回
繰り返す



1分間の足腰の体操です。年を取ると足腰が弱くなり転倒の原因にもなります。まず、膝をまげ屈伸運動をするように約4秒間で腰を落とします。そして、2秒間で立ち上がります。冬場で外出が困難な時に1日10回を目安に実施してみてください。無理せず継続してみてください。



生活支援コーディネーター
井筒 康介

3

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。

<p>5</p> <p>休館</p>	<p>6</p> <p>13:00 丹寿会 13:30 百歳体操</p>	<p>7</p> <p>◎青パト </p> <p>19:00 聖袖会 20:00 七尾豊年太鼓</p>	<p>8</p> <p>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</p>	<p>9</p> <p>10:00 百歳体操 13:30 ビートコア 19:30 城山民謡会</p>	<p>10</p> <p>15:00 ドレミの会 19:00 ゆーちぬふぁ</p>	<p>11</p> <p>11:00 ミックスパド</p>
				<p>袖ヶ江みなと お別れ会</p>	<p>10:00 老人会会計監査 七尾東部中 卒業式</p>	
<p>12</p> <p>休館</p>	<p>13</p> <p>13:30 百歳体操</p>	<p>14</p> <p>9:30 筆ペンサークル 19:00 聖袖会 20:00 七尾豊年太鼓</p>	<p>15</p> <p>◎挨拶運動 </p> <p>11:00 ミックスパド 13:00 歌謡教室 19:00 七聖会</p>	<p>16</p> <p>◎青パト </p> <p>10:00 百歳体操 13:30 ビートコア 18:00 水引教室 19:30 城山民謡会</p>	<p>17</p> <p>19:00 ゆーちぬふぁ</p>	<p>18</p> <p>10:00 画友会 11:00 ミックスパド 14:00 希愁の会</p>
		<p>袖ヶ江みなと お話会</p>	<p>袖ヶ江みなと 誕生会</p>	<p>山王小学校 卒業式 袖ヶ江みなと 身体計測</p>	<p>袖ヶ江みなと たまごっこクラブ</p>	
<p>19</p> <p>休館</p>	<p>20</p> <p>13:00 丹寿会 13:30 百歳体操</p>	<p>21</p> <p>休館</p> <p> 春分の日</p>	<p>22</p> <p>11:00 ミックスパド 13:00 歌謡教室 13:30 まだら会 18:00 空手教室 19:00 七聖会</p>	<p>23</p> <p>10:00 百歳体操 13:30 ビートコア 19:30 城山民謡会</p>	<p>24</p> <p>15:00 ドレミの会 19:00 ゆーちぬふぁ</p>	<p>25</p> <p>11:00 ミックスパド</p>
			<p>13:00 老人会役委員会</p>		<p>七尾東部中・山王小 修了式・離任式</p>	<p>袖ヶ江みなと 卒園式</p>
<p>26</p> <p>休館</p>	<p>27</p> <p>13:30 百歳体操 14:00 ほほえみ会</p>	<p>28</p> <p>19:00 聖袖会 20:00 七尾豊年太鼓</p>	<p>29</p> <p>11:00 ミックスパド</p>	<p>30</p> <p>10:00 百歳体操 19:30 城山民謡会</p>	<p>31</p> <p>19:00 ゆーちぬふぁ</p>	<p>1</p> <p>11:00 ミックスパド</p>
		<p>誕生会 袖ヶ江みなと</p>				
<p>2</p> <p>休館</p>	<p>3</p> <p>13:30 百歳体操</p>	<p>4</p> <p>20:00 七尾豊年太鼓</p>	<p>5</p> <p>11:00 ミックスパド 13:00 歌謡教室</p>	<p>卒業式</p> <p>山王小学校 3月16日(木)</p> <p>東部中学校 3月10日(金)</p>		

14:00~
むつみ教室
「まつらの鉄学」