

マンスリーわくら 6月号

令和5年 6月 5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	
<p>お知らせ 6/17(土)はレクリエーション大会準備のため コミセン利用できません 6/19(月)終日休館します</p> <p>和倉地区地域づくり協議会 Facebook</p> 		<p>6 燃えるゴミ 和楽会(和楽会集会所9:00) 【子】おはなしな～に 【ゆ】しょうぶ湯</p>	<p>7 中・高校生ゆかた着付講習(18:30) 【ゆ】健康体操・カラオケ</p>	<p>8 なごまんかいね(守宅10:00) 【子】歌と手遊び</p>	<p>9 燃・びん・乾電池等 【民】定例会(19:00) 能登よさこい祭り前夜祭 なごまんかいね100歳体操(守宅10:00) 【中】能登地区大会壮行式</p>	<p>10 能登よさこい祭り 【こ】よさこい祭り参加 【小】よさこい祭り 【中】全能登(野球) 【ゆ】よさこい見学</p> 	
<p>11 能登よさこい祭り 【高】聞法会(信行寺11:30) 【中】全能登(バスケ) 【ゆ】避難訓練</p>		<p>12 【小】振替休日</p>	<p>13 燃えるゴミ 切り絵教室(14:00) 和楽会(和楽会集会所9:00) 【こ】お茶作法日</p>	<p>14 中・高校生ゆかた着付講習(18:30) 【子】歌と手遊び 【放】避難訓練 【小】全校集会/3~6年体力テスト 【ゆ】健康体操・カラオケ</p>	<p>15 【高】役員会(13:30) なごまんかいね(守宅10:00) 【小】委員会活動</p>	<p>16 燃えるゴミ・埋立 シルバーリハビリ体操(10:00) 【健】健康ウォーク(11:00) なごまんかいね100歳体操(守宅10:00) 【小】プール開き 【中】防犯教室</p>	<p>17 レクリエーション大会準備(13:00) わいわいカフェわくら(東町集会所10:00~14:00) 【中】全能登(野球・バスケ・バレー・バド・テニス~18日)</p>
<p>18 町民体育レクリエーション大会(9:30) 【こ】レクリエーション大会参加 【中】石川県中学校相撲選手権大会</p> 		<p>19 休館日 わくら子供会定例会(19:00) 【こ】わくわくランチ/避難訓練 【ゆ】足湯ドライブ</p>	<p>20 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】おはなしな～に 【小】1年七尾ふるさと文庫館見学</p>	<p>21 リサイクルゴミ 中・高校生ゆかた着付講習(18:30) 【小】2年七尾ふるさと文庫館見学 【ゆ】健康体操・カラオケ</p>	<p>22 なごまんかいね(守宅10:00) 【こ】【子】【放】お誕生会 【中】3年校内テスト(~23日)</p>	<p>23 燃えるゴミ・金物 身近な福祉相談窓口(10:30) なごまんかいね100歳体操(守宅10:00) 【こ】和倉小4年生との交流会 【子】健康相談 【小】4年保育園訪問/地震津波避難訓練・引き渡し訓練</p>	<p>24</p>
<p>25</p>		<p>26 生花教室(13:30) 【小】書く力UPテスト/人権教室</p>	<p>27 燃えるゴミ 切り絵教室(14:00)</p>	<p>28 中・高校生ゆかた着付講習(18:30) 【こ】保育参観(~30日)/体育遊び 【子】作ってあそぼう 【小】5年里山ミュージアム見学 【ゆ】健康体操・カラオケ</p>	<p>29 なごまんかいね(守宅10:00) 【小】3年里山ミュージアム見学/クラブ活動</p> 	<p>30 燃・びん・乾電池等 なごまんかいね100歳体操(守宅10:00) 【小】4年七尾リサイクルセンター見学</p>	<p>7.1 だれでもできるやさしいヨガ(10:00) 【健】定例会(11:00)</p> 
<p>7.2</p>		<p>7.3</p>	<p>7.4 燃えるゴミ 和楽会(和楽会集会所9:00)</p>	<p>7.5 中・高校生ゆかた着付講習(18:30) 【ゆ】健康体操・カラオケ</p>	<p>◎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。</p> <p>◎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。</p> 		

【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(9:30~11:00) ギターサークル(19:30~21:00) 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) 100歳体操(10:00~11:00)
ヨガ(19:00~20:00) バドミントンサークル(17:00~19:00)

グループディなごまんかいね 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)



<環境ISO・わたしたちのエコライフ目標!>
外出するときはマイ水筒をもって出かけよう! だんだん気温も上がってきたので、外出中も水分補給をして熱中症にも気をつけましょう。

第49回町民体育レクリエーション大会 開催!

4年ぶりに町会対抗で大会を開催します! 別紙チラシもあわせてご覧ください。

日時 6月18日(日)
9時30分 開会
お昼頃 終了

場所 和倉地区コミュニティセンターグラウンド
※雨天時は和倉小学校体育館で行います
内履きをご準備ください



…注意事項…

- ①今回はめった汁の配給はありません
- ②会場の駐車場は狭いので、お近くのかたはできるだけお車での来場をご遠慮ください
またお祭り会館専用駐車場もご利用いただけます
- ③会場での飲酒はご遠慮ください
- ④雨天時小学校開催の際は全面禁煙になります

楽しく健康習慣を続けよう!

「わくわく健康パスポート」と「七尾市介護予防ポイント制度」のご案内



わくわく健康パスポート

(和倉地区地域づくり協議会事業)

対象

和倉地区の方ならどなたでも

内容

自分のペースでウォーキングやストレッチなどの健康づくりに取り組む30日の取り組みを記録してコミセンで景品プレゼント
「プラス健康チャレンジ」として4種の健康行事に参加でも景品プレゼント

参加するには

コミセンで「パスポート用紙」を受け取りましょう
詳しくは和倉コミセンまで



七尾市介護予防ポイント制度参加型

(七尾市高齢者支援課事業)

対象

65歳以上の方

内容

市に登録された市内のスポーツ施設や通いの場で健康維持・増進のための身体活動に参加
1時間以上の参加1回につき1ポイント付与
10ポイント単位で1,000円の商品券に交換
最大30ポイント3,000円まで

参加するには

七尾市高齢者支援課窓口で申請し「ポイント手帳」を受け取りましょう
詳しくは市広報「七尾ごころ36月号」に掲載されています



コミセンで金曜に実施の体操教室も対象です!

第27回能登よさこい祭り

“能登は一つ「風土(つち)の唄で踊れよさこいただ狂え!”をテーマに開催されます。
6/10(土)は、「元気フェスタ」として、キッズのよさこい踊りやダンスチームのステージもあります。

前夜祭 6月9日(金)
本祭 6月10日(土)・11日(日)
会場 和倉温泉お祭り会館前
和倉温泉メインストリート
問合せ 和倉温泉旅館協同組合
62-1555



Information

和倉地区健康まちづくり推進連絡会 健康ウォーク~ササユリとの出会い 和みの丘を歩く!~

申込不要
お気軽に

毎月第3金曜日に健康ウォークを開催します。
今回はコミセンから青林寺裏の和みの丘公園までを歩きます。同日10時からのシルバーリハビリ体操にもウォーキング前の準備運動としてご参加ください。

日時 6月16日(金)
11:00スタート
集合 和倉地区コミュニティセンター
持ち物 タオル、飲み物
その他 雨天時は中止します



Information

だれでもできる やさしいヨガ

定員あり
要申込み

ヨガマットはこちらで用意しています。
はじめての方もお気軽にご参加ください。

日時 7月1日(土)
10:00~11:00
集合 和倉地区コミュニティセンター
講師 小島友紀氏
持ち物 バスタオル
床が冷たいのでお尻に敷くために使用します
定員 15名
申込み 6/27(火)までにコミセンまで
TEL 62-2084 ※定員になり次第締切り



6月の体操教室

申込不要
お気軽に

毎週金曜日に和倉コミセンで体操教室を開催しています。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◇
6月9日(金)、6月23日(金)、
6月30日(金)
◇シルバーリハビリ体操◇
6月16日(金)

身近な福祉相談窓口のご案内

相談
無料

どこへ相談していいのかわからない…
「お悩み・困りごと」を身近な場所で相談できます。

日時 6月23日(金)
10:30~12:00
場所 和倉地区コミュニティセンター
対象 ご本人、ご家族、民生委員などなたでも
相談員 地域包括支援センター職員、在宅介護支援センター職員、七尾市社会福祉協議会職員
問合せ 七尾市地域包括支援センター 53-5789

…個人情報・相談内容・プライバシーは守られます
電話相談、訪問などの個別での対応も可能です…

正しいラジオ体操を学ぼう

定員あり
要申込み

ラジオ体操の動きひとつひとつに意味があります。正しい体操を覚えて効果もアップ!

日時 7月14日(金)
10:00~11:00
集合 和倉地区コミュニティセンター
講師 スポーツインストラクター 宮下佳余氏
持ち物 内履きズック
定員 20名
申込み 7/11(火)までにコミセンまで
TEL 62-2084
※定員になり次第締切り

