

2023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

9

# 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。

10月29日(日)

## 袖ヶ江文化祭

開催します。

お楽しみに♪

詳しくは来月の  
まいたうん  
で!!

6

11:00 ミックスバド  
18:00 空手教室  
19:00 七聖会

10:00 むつみ教室  
体づくり教室

7

10:00 百歳体操  
19:30 城山民謡会

8

10:00 ヨガ教室  
15:00 ドレミ会

9

11:00 ミックスバド  
14:00 ドルチェママ

10

休館

11

13:30 百歳体操

12

9:00 翠雪書道教室  
9:30 筆ペンサークル  
14:00 サザンカ  
19:00 聖袖会  
20:00 七尾豊年太鼓

13

11:00 ミックスバド  
13:30 まだら会  
19:00 七聖会

14

10:00 百歳体操  
19:30 城山民謡会

15

◎挨拶運動

10:00 ヨガ教室  
14:00 読んだり・観たり・楽しむ会

16

11:00 ミックスバド  
13:30 画友会  
14:00 ドルチェママ

17

休館



敬老会  
13:30  
社会福祉  
協議会

18

休館



敬老の日

19

14:00 サザンカ  
19:00 聖袖会  
20:00 七尾豊年太鼓

20

11:00 ミックスバド  
18:00 空手教室  
19:00 七聖会

21

◎青パト



10:00 百歳体操  
18:00 水引教室  
19:30 城山民謡会

22

10:00 ヨガ教室  
15:00 ドレミ会

女子旅

女性会  
県政バス旅行

23

休館



秋分の日

24

休館



グランドゴルフ大会  
青壮年会

25

13:00 丹寿会  
13:30 百歳体操

26

9:00 翠雪書道教室  
14:00 サザンカ  
20:00 七尾豊年太鼓

27

11:00 ミックスバド  
13:30 まだら会  
19:00 七聖会

28

10:00 百歳体操  
19:30 城山民謡会

29

10:00 ヨガ教室

30

11:00 ミックスバド  
14:00 ドルチェママ

1

休館

2

◎挨拶運動



13:30 百歳体操

3

◎青パト



20:00 七尾豊年太鼓

4

11:00 ミックスバド

5

10:00 百歳体操  
19:30 城山民謡会

2023年 まいたうん

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

# 9月 そでがえ

載せたい記事があればコミセンまでご連絡下さい。

## むつみ教室



## 元気で100歳をめざそう 体力づくり教室

※ 9月6日(水) 10時～

※ 袖ヶ江コミセン 和室

※ 講師 宮西 好子 先生

※ 予定 脳トレ 体力づくり

※ 定員 20名(コミセンまで)

※ 〆切 9月2日まで

袖ヶ江老人会

9/20(水) 14:00～ コミセンにて

## スカットボール大会



～社会福祉協議会より～

## 袖ヶ江地区敬老会のご案内

★ 9月17日(日) 午後1時30分～

★ 七尾市役所 201会議室



今年は、4年ぶりに七尾市役所で敬老会を開催します。  
お楽しみ抽選会もあります。是非ご出席ください。  
お待ちしております。

## グランドゴルフ大会

久々の開催!



9/24 (日) 能登蘭の国にて

青壮年会

9月22日(金)

## 女性会県政バス旅行

8:10 集合



★コース

袖ヶ江コミセン (8:30) ⇒ 県立能楽堂 ⇒ 県立図書館  
⇒ 招龍亭 (昼食【中華コース】) ⇒ 大野からくり記念館  
⇒ 道の駅 高松 ⇒ 袖ヶ江コミセン (16:30)

★会費 2000円(昼食代)

★定員 25名(先着順)

★申込み 袖ヶ江コミセンまで



袖ヶ江女性会

～生活支援コーディネーターより～

## 秋バテ に注意

「夏バテ」という言葉は聞いたことがあるかと思いますが、「秋バテ」と呼ばれる症状もあるのをご存知でしょうか?

秋バテの主な症状(9月以降)

- ・体がだるい
- ・疲れやすい
- ・食欲がない
- ・胸やけや胃もたれ
- ・肩こり
- ・無気力
- ・顔がむくむ
- ・眠れない
- ・めまい、立ちくらみ



～認知症キッズ  
サポーターに  
いませんか～

親子で  
チャレンジ講座

10月14日(土)  
10:00～

袖ヶ江コミセンにて

★予防と対策★

- ・1日3回出来るだけ同じ時間帯に食事を。
- ・旬の野菜をゆっくり噛んで食べよう。
- ・適切にエアコンを使用。

