

マンスリーわくら12月号

令和6年 12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	
1.5	<p>お知らせ 12/26(木)館内清掃ワックスがけのため、終日利用できません</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。 ◎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をご利用ください。 利用後は後片付けとゴミの持ち帰りをお願いします。</p> <p style="text-align: center;">和倉地区地域づくり協議会 Facebook</p> 					6	7
8	9	10	11	12	13	14	
【中】アンサンブルコンテスト口能登大会	生花教室(13:30)	燃えるゴミ 切り絵教室(14:00) 【子】おはなしなあに 【小】6年ヤングケアラーに関する講演会	【ゆ】健康体操・カラオケ	なごまんかいね(守宅10:00) 【小】クラブ活動/しびびの会	燃えるゴミ・金物 コミセン100歳体操(10:00) スマホ教室(13:30) なごまんかいね100歳体操(守宅10:00) 【子】歌と手遊び 【小】卒業写真	【健】定例会(10:00) 学習支援教室(13:00) 【こ】表現会	
	スカットボール		WISH合唱	卓球クラブ	ヨガ		
15	16	17	18	19	20	21	
	【こ】お茶作法	燃えるゴミ 切り絵教室(14:00) 和楽会(和楽会集会所9:00) 【こ】避難訓練 【子】作ってあそぼう	リサイクルゴミ 【こ】体育あそび 【放】避難訓練 【ゆ】健康体操・カラオケ	なごまんかいね(守宅10:00) はつらつ健康講座・身近な福祉相談 窓口(奥原団地集会所14:00) 【こ】プール活動 【子】身体計測	燃えるゴミ・埋立 シルバーリハビリ体操(10:00) 【健】フレイル予防講話と試食会(11:00) なごまんかいね100歳体操(守宅10:00) 【こ】【子】お誕生会 【小】縦割り大掃除 【中】NOKA読書	学習支援教室(13:00) わいわいカフェわくら(東町集会所10:00~14:00)	
	スカットボール		WISH合唱	卓球クラブ	ヨガ		
22	23	24	25	26	27	28	
	【小】あゆみ渡し(~24日) 【中】通知書渡し・3年三者懇談(~24日)	燃えるゴミ 和楽会(9:00) 【こ】【子】クリスマス会 【小】終業式 【中】終業式 【放】クリスマス会	【民】子ども食堂 【ゆ】クリスマス会・シルバーリハビリ体操	コミセン館内清掃ワックスがけ 【こ】大正琴	燃えるゴミ・金物 コミセン100歳体操(10:00) 生花教室(10:00)		
	スカットボール						
		WISH合唱					
29	30	31	1.1	1.2	1.3	1.4	
休館日	休館日	休館日	休館日	休館日	休館日		
【こ】年末年始休園(~1/3)							

【社】社会福祉協議会 【健】健康まちづくり 【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(9:30~11:30) WISH合唱(19:30~21:00) 卓球クラブ(14:00~16:00) ヨガ(19:00~20:00)

グループデイなごまんかいね 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！>

節電のため、家族でできるだけ同じ部屋で過ごしたり、暖房を消して、外へ出かけたりする取り組み、ウォームシェアをしよう！

「わくわく健康パスポート」の取組期間は12月末までです

5月から各自で挑戦してもらっている「わくわく健康パスポート」の取組期間は12月31日（火）までです。

30日間の取り組み達成記録をつけた方はコミセンまでパスポートを持参し、景品をもらってくださいね。

景品交換の最終日は1月31日（金）です。忘れずに交換しましょう！



コミセン体操教室のご案内

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◇

12月6日（金）、12月13日（金）、12月27日（金）

◇シルバーリハビリ体操◇

12月20日（金）



令和7年七尾市はたちのつどいのご案内

対象者には案内状を発送しております。

出欠の返事を同封のハガキに記入し、すぐにご返信ください。※和倉コミセン必着

対象者で案内状が届かない方がいましたら、お手数ですが和倉コミセンまで連絡ください。

開催日 令和7年1月12日（日）

場所 七尾市文化ホール

対象 平成16年4月2日から平成17年4月1日生まれの方

コミセンでの忘れ物についてお知らせ

年末の大掃除にあわせてコミセン内の整理をするので、内履きズックや傘などの忘れ物にお心当たりのある方はお早めに引き取りにお越し下さい。

12月いっぱいまではコミセンで保管し、引き取りのなかったものは1月以降にこちらで処分いたします。

状態の良い傘などは急な雨天時の貸し出し用として再利用します。よろしくお願ひ致します。

はつらつ健康講座と身近な福祉相談窓口のご案内

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 12月19日（木）

相談窓口 14:00～15:30

健康講座 15:00～15:30

場所 奥原団地集会所

講座 糖尿病予防について

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…

和倉地区健康まちづくり推進連絡会 フレイル予防の講話と試食会

参加費無料
要申込み

フレイル予防についての講話を聴き、栄養士とフレイル予防食の試食をします。

日時 12月20日（金）

11:00～12:00

場所 和倉地区コミュニティセンター

講師 七尾市管理栄養士

申込み 12/18(水)までにコミセンまで

電話で申込み 62-2084

Information

移動カフェのお知らせ 【主催】認定NPO法人アドラ・ジャパン

ご家族やお友だちとご都合のよい時間にお気軽にお越しください。
無料でご利用できます。

日時 12月20日（金）10:00～15:00

場所 和倉地区コミュニティセンター 図書室



Information

「民間災害ボランティアセンター-おらっちゃん七尾」でボランティアのお手伝い受け付けています!

災害に関連したお片付けなどのボランティアによるお手伝いを受け付けます。

- ・倒れたままのタンスを起こしてほしい
- ・公費解体前の立ち合いで生活ゴミの片付けをお願いされた
- ・ブロック塀が傾いている
- ・何から片付けていいのかわからない など

お気軽にご相談ください!

電話番号 57-5154

受付時間 10:00～18:00

住所 七尾市石崎町ソ 21-1 (旧石崎保育園)

休館日 水曜日 (水曜日が祝日の場合は翌日が休館日となります)



ホームページ
QRコード