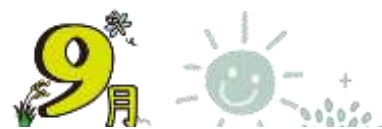


兼山地区センターだより



令和7年9月1日 NO.90号
Tel 59-2116 / Fax 59-2404
Email: kane-koumin@city.kani.lg.jp

兼山地区 令和7年8月1日現在 世帯数 527 世帯 人口 1078人 前年同月比(▲21人)

【棒ビクス講座】～誰でも気軽に出来る 棒を使ったエクササイズ～

ひのき棒でリンパを流し、血圧を
下げる効果があります。歩行改善や
腰痛にも、肩こりもスッキリしますよ!!

まずは、やって
みませんか♪

日時：9月29日(月) 10:00～12:00

場所：兼山地区センター 和室

講師：早川 由里子さん(マスタートレーナー)

定員：10名(先着順)

参加費：無料

持ち物：タオル2枚・水分補給用飲み物
動きやすい服装



二次元コード

(裸足で行います、抵抗がある方は5本指ソックスで)

※ ひのき棒は当日貸し出し用を使用します。

★センター窓口かお電話、または二次元コードより。
59-2116(日・祝日除く 8:30～17:00)

令和7年度 第8回 兼山ふれあいまつり

10月26日(日)
9:00～12:00

鳥峰太鼓、兼山小金管バンド RANMARU、
共和中学校吹奏楽部(ブラビアーツ)、
ステージ発表・作品展示、お茶席、啓発コーナー
大抽選会など、楽しい催しが満載!
ぜひ、みなさんお越しください。

※ 詳細は10月1日配布の
まつり号でお知らせします。



夏休み講座の様子

講師の先生方、優しくご指導いただきありがとうございました。

7/22 焼きペン木画 キーホルダー作り



木版に電熱ペンでなぞって絵を描きます。初めての子ども、昨年に引き続き参加した子ども、難しかったけど上手に出来ました!と喜んでいました。

7/25 あきら先生のつくってあそぼう!



かさ袋でロケットを作ります。どうしたら沢山飛ばせるかを考え工夫しました。おもりの重さが重要!ですね～

7/28 わくわく体験館 ヴェネチアンアクセサリ



ガラスのパーツを使ってアクセサリやキーホルダーを作りました。皆さん素敵な作品が出来上がりました!

7/30 夏休み作品づくり



おりぞめ・墨ぞめ、学習、ポスター、習字、ぞうきん作り、5つの課題に取り組みました。皆さんよく頑張りましたね!

7/31 お菓子作り



二層になるゼリーとソフトクリームに見立てた二種類のお菓子を作りました。グループで協力しあい楽しかったね!

8/22 親子パン教室



親子で「ひまわりメロンパン」を作りました。親子で参加出来て良かった!など皆さんが笑顔で楽しい時間を過ごしました。

【涼み処開放中】

9月30日(火)まで

9:00~16:00

(土日・祝日は除く)



★まだまだ暑い日が続いています

地区センターで、ひと休みしませんか～

お友達とおしゃべりしたり、親子でご飯食べたりと、皆さんそれぞれの用途に合わせてご利用いただき、ありがとうございます。
涼しいお部屋でゆっくり過ごして下さいね～
みなさんをお待ちしています!!

サロン本町

8月12日(火)かにばそこんくらぶさんによる『サロンでLINE講座』が行われました。LINEグループの作成・無料スタンプの取得や使い方・送信取消など、皆さんの知りたい情報を勉強しました。



いきいきサロン兼山 ～やすらぎ館にて ※ 9月18日(木)は『室内運動会』です

8月21日(木)「ヤクルト出前授業」が行われました。岐阜ヤクルト販売の講師より、腸と菌についてのお話がありました。皆さんに分かりやすく体に大切な菌を増やすためのポイントなど説明してみえました。また、座ったままできる「ながら体操」を皆さん一緒に行いました。



風の来て秋の気配を感じをり
芋虫を手にくろがして農夫老ゆ
終戦忌父母の言の葉残りをり
山の峰木々の狭間に登る月
河口湖逆さに映す夏の富士
夜濯ぎや恙無き日を星に告ぐ
アナログの世のよかりけり西瓜食む
湯上がりにな弦の月眩しかり

金子 北陽
川合 淳子
島田 紗代子
廣瀬 信子
今泉 和子
瀬瀬 町子
佐藤 笑子
奥村 公子

山梨句会 八月の兼題

案山子・水・月・名月・自由(芋虫)

まちかど運動教室

9月11日(木)・25日(木)

11:00~11:45 和室にて



【ロビー展示の予告】

兼山フォトクラブ

絵画・フォト展

～秋の作品展～

展示期間 10月18日(土)~11月15日(土)

【図書室を利用しませんか】

図書室・ロビーの本を借りることができます。

※センター開館時 8:30~17:00(日曜・祝日除く)

● 一度に5冊まで ● 貸出期間は3週間

図書ボランティアさんを募集中!

・ 高校生以上で、本の整理をしていただける方

★ 地域支援愛ポイントシールを差し上げます

申込み・お問い合わせは ☎59-2116 まで