



下恵土地区センターだより

下恵土地区の人口 10,574 人 世帯数 4,981 世帯（8/1 現在）

令和8年9月1日 第101号

下恵土地区センター発行

下恵土 1673

TEL 63-4751

FAX 60-0254

Eメール simoedo-ren@city.kani.lg.jp



地区センター講座募集のご案内

ひのき棒を使ったエクササイズ

棒ビクス講座

ひのき棒でリンパ流し・筋膜リリース・ツボ押し・筋トレ・ストレッチを行います。
歩行改善・姿勢改善・転倒予防をかなえる万能エクササイズです。

【日 時】10月30日（金）10時～11時30分

【場 所】下恵土地区センター 体育室

【対 象】成人

【定 員】14人

【講 師】早川 由里子さん

【参 加 費】200円（棒レンタル代）

【持 ち 物】タオル・飲み物・動きやすい服装（裸足になれる服装）

【申 込 み】右記の申込フォーム又はお電話で 63-4751

【締 切】10月23日（金）17時



地域の皆様へご協力をお願い

今渡南小学校で行われる PTA 環境整備作業について、地域の皆様に参加のご協力をお願い申し上げます。

- 実施日：10月3日（土）雨天順延 予備日：10月4日（日）、11日（日）、18日（日）
- 時 間：6時30分～7時45分（6時15分～受付）
- 場 所：今渡南小学校 グラウンド
- 内 容：草取り・不要な埋没クギ（ペグ）の除去・大きな石の除去
- 持ち物：草かき・クギ抜き・軍手・タオル・飲み物

お手伝いいただける方は、
午前6時15分までに
グラウンド（北側）にお越し
ください。

地区センターからのお知らせ

子育てサロンどんぐり

主催：下恵土地区社会福祉協議会

子育て中の保護者の方とお子さま（乳幼児）が集まる
場所です。予約不要ですのでお気軽にお越しください♪

写真を
撮ってもらえるよ！

身長体重測って
もらえるよ！

【10・11月の開催日】

10月7日（水） 11月4日（水）

10時～11時30分

下恵土地区センター1階 和室



図書室どんぐりの開催日



月	日	曜日	時間
9	8 、12、 15	土	10:00～12:00
9	27	日	10:00～14:00
10	3、10、24、31	土	10:00～12:00

忘れ物はありませんか

皆さんの忘れ物をお預かりしています。事務所
前に展示してありますので、ご確認ください。
尚、展示期間終了後は処分させていただきます。

9月25日（金）まで

夏休み子ども講座の様子

ポスターは地区センターで描いちゃお♪ 7/21 開催



センターまつりの PR ポスターをはじめ、花いっぱいや交通安全、防災などのポスターを描きました。



描き方のコツを先生に
教えてもらいました！



わくわく体験館出前講座
スタンドグラスアクセサリー作り 7/24 開催



小さい色ガラスに銅テープを巻き、ハンダ付けをしてアクセサリーを作りました。



簡単レンジでお昼ごはんをつくっちゃお 7/31 開催



講師の健康増進課職員に食生活の話をしてもらいました。



火を使わずにオム焼きそばやスティック春巻き、マシュマロフレークを作りました。



アンモナイトの化石を作ってみよう 8/7 開催



粘土で型を取り石膏を流して化石のレプリカを作りました。



歴史資産課の職員による「恐竜と化石」の講座もクイズを交えながら行いました。私たちの認識している恐竜、実際の姿はちょっと違ったかもしれませんよ。

起震車で震度7を体験しませんか 8/5 開催



起震車で震度7を体験しました。



センター長が防災に関するクイズを出してくれました。



防災安全課職員による防災の基礎知識を学ぶ講座も同時開催しました。



参加者全員にかき氷とポップコーンが配られました。ご協力いただいた皆様、ありがとうございました。



開催日 9月27日 日

11時30分より受付スタート

場所 下恵土地区センター2階 視聴覚室



予約制です。
詳細は左記フォームから
ご確認ください。

お結び食堂の公式 LINE