



久々利地区センターだより

令和 8 年 10 月 1 日 第103号

発行：久々利地区センター TEL 64-1120

久々利地区の世帯と人口 《世帯数：659世帯、人口：1,452 人（令和8年9月1日現在）》

ホームページ インスタグラム



10月の予定

3	土	竹あかり講座
5	月	泳サロン「さくらいそう」
7	水	和のエクササイズNOSS（ノス）講座 
14	水	可児市高齢福祉課 まちかど運動教室
19	月	泳サロン「さくらいそう」
27	火	久々利ふれあいゴルフ
28	水	可児市高齢福祉課 まちかど運動教室
31	土	久々利ハロウィン祭

久々利 ハロウィン 祭り

主催 久々利地区センター

日 時：10月31日(土) 9:00~12:00

場 所：久々利地区センター

参加者：どなたでも

※各イベントには数に限りがあります。スタンプラリーあります。

※ハロウィン仮装・合言葉で先着各150名様にお菓子

参加費：無料 予約はいりません。

持ち物：・水分補給用飲み物・外靴を入れる袋・エコバッグ
・軽スポーツ用汗拭きタオル

※小学3年生以下のお子様は保護者と一緒にご参加ください。

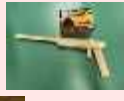
2階ホール※軽スポーツ
軽スポーツ（4種目）
ガラガラ抽選に挑戦

当日のボランティア募集中！
お手伝いしていただける方
お電話お待ちしております。
電話 64-1120

和室※工作コーナー
松ぼっくりツリー
クラフトミニかご



会議室I・会議室Iの外
※手作りコーナー・ゲーム
スーパーボールすくい
的あて（お菓子）
缶バッジ



ロビー（総合受付）
ハロウィン仮装で
お菓子をゲット
ポップコーン無料配布 

センター長に合言葉！
「トリックオアトリート」
でお菓子をゲット



スタンプラリーを完成させたら
参加賞がもらえるよ！



講座のご案内

講座申込方法：久々利地区センター窓口、TEL64-1120、又は
申込みフォームから、すべての講座の申込みができます。



体にいいこと始めましょう！

和のエクササイズNOSS(ノス)講座

日時：10月7日(水) 10:00~11:30

場所：久々利地区センター 和室

講師：中嶋 美千子さん (若葉台)

定員：15名

対象：成人

参加費：無料

持ち物：汗拭きタオル、水分補給の飲み物

締切：10月2日(金) 17:00まで

日本舞踊が持つ「和」の動きをもとにスポーツ科学を取り入れて創案された
“動きで魅せる”新しいエクササイズです。

※一般社団法人日本舞踊(おどり)スポーツ科学(サイエンス)協会HPより引用

椅子に座ったままでもできます！
優雅に踊って、体力向上！
脳トレにもなって気分スッキリ！

NOSS(ノス)とは・・・

N・・・日本

O・・・踊り

S・・・スポーツ

S・・・サイエンス

久々利城跡をさっそうと

「ノルディックウォーキング講座」

日時：11月5日(木) 10:00~12:00

場所：久々利地区センター 第1会議室(説明を聞いてから歩きます。
久々利城跡(雨天の場合は地区センター2階ホールで行います。)

講師：木全教泰さん(JNFAベーシックインストラクター)

可見市歴史資産課 長江 真和 さん

定員：20人

対象：成人

参加費：無料

持ち物：タオル・水分補給の飲み物
歩きやすい服装及び靴・
あればノルディックポール



ノルディックポールを使って久々利城跡を歩きます。
ノルディックポールは借用できるので、無くても
大丈夫です。
また、歴史資産課の長江さんから発掘調査成果の現地
説明をお聞きします。

「スマホポシェットをかぎ針で編もう」講座

日時：11月10日(火) 10:00~12:00

講師：鈴木恵子さん(今)

定員：10人

対象：成人

参加費：300円

持ち物：かぎ針6号・とじ針・はさみ
水分補給の飲み物

締切：10月30日(金) 17:00まで

身近なアクリル毛糸1玉で、スマホポシェットを編みます。
編み方を覚えて、お友達にプレゼントも出来ますよ。
ポシェットをかけて、お散歩しませんか。



講座開催報告

塩と糖を制する者は健康を制す！

「おいしく減塩・賢く糖質オフ講座」

9月15日(火)健康増進課の佐津川さんに来ていただき、減塩と糖質オフのことについてお話を聞きました。食べ物の消化吸収や体の仕組みを学び、外食やスイーツを選ぶ際の糖質量を、クイズを交えながら教えて頂きました。減塩では塩分と血圧の関係と、少しの工夫で減塩できる方法を学びました。減塩と糖質オフを実行して健康な体作りに役立つ有意義な講座となりました。



郷土料理 ミョウガ寿司をみんなで作ろう！

9月18日(金)郷土料理「ミョウガ寿司をみんなで作ろう!」を行いました。当日は地元(北町)の3名の方に講師になっていただき、グループごとにミョウガ寿司の具を工夫しながら仕上げていきました。講師も参加者も一緒に作る料理講座は初めての試みでしたが、みなさん打ち解けてなごやかな時間でした。「すごく包むのが大変だったけど色どりもよく味もおいしかったです。」「憧れのミョウガ寿司が作れて良かった。」「知らない料理だったので色々とおそろり勉強になりました。」など皆さん協力して和気あいあいとした講座となりました。



久々利ハロウィン祭り ミニかご作成のボランティア講座

9月15日(火)・25日(金)、ハロウィン祭りのお土産用のミニかご作りを行いました。2日間で延べ16人の方が参加され、ハロウィン祭りの手作りコーナーで使うミニかごを一生懸命、楽しみながら作り上げていきました。初めてクラフトテープのかご作りをする方から何度も作った経験のある方まで様々でしたが、完成した時には皆さん喜んでおられました。10月31日(土)9時からハロウィン祭りが久々利地区センターでありますので、ぜひ遊びに来てください。お待ちしております。



地区センターの様子

長寿のつどいが行われました

9月12日(土) 久々利地区社会福祉協議会と地区センター共催により長寿のつどいが2階のホールで開催され、39名の方が参加されました。当日は久しぶりに雨が止み、歩いて参加される方も大勢いらっしゃいました。久々利交番長の上田さんから交通安全と詐欺電話防止の啓発についてのお話があり、皆さん真剣に聞いておられました。

今年は「琴艶会」の皆さんによる「長良川艶歌」「北の旅人」「地上の星」等の大正琴の演奏、続いて「可見市二胡の会」の大加さんによる「宵待草」「蘇州夜曲」「東京ブギウギ」等の二胡の演奏が行われました。大正琴や二胡のステキな音色にのせて皆さんが楽しそうに歌ったり、なごやかな時間を過ごされていました。

久しぶりに逢う方もおられ、嬉しいひと時となりました。

役員・関係者の皆さま、ごくろうさまでした。



9月21日は認知症の日

9月1日～14日、東部地域包括支援センターによる認知症に関するパネル展示が地区センターロビーにて行われました。

認知症の方が住み慣れた地域で仲間等とつながりながら、希望をもって自分らしく暮らし続けることができる社会でありたいですね。



岐阜県障がい者ふれあい福祉フェアで岐阜県知事賞を受賞

9月6日(日)、令和8年度岐阜県障がい者ふれあい福祉フェアにおいて、日比野 雅雄さん(南町)が岐阜県知事賞を受賞されました。優しい色合いのパステル画で、自分で作られた陶器を題材に描かれました。日比野さん、おめでとうございます。



サークルからのお知らせ

「やよい会」 山野草・小品盆栽 展示会のお知らせ

日 時 11月7日(土)8日(日) 9時～15時

場 所 久々利地区センター 第1会議室

先着50名様に盆栽苗木無料配布します。

※山野草・小品盆栽に興味のある方はぜひ入会してください。



イメージ写真