



**無料 65歳以上対象  
体力づくり講座 参加者募集**  
～体力をつけて免疫力を高めましょう～

- ▶ **期日・場所** = 下表のとおり
- ▶ **時間** = 午後2時～3時  
※受け付けは午後1時30分から
- ▶ **対象** = 65歳以上(運動制限のない人)
- ▶ **内容** = 健康づくりのための運動や講話
- ▶ **定員** = 各地区30人
- ▶ **参加費** = 無料
- ▶ **持ち物** = 飲料水、動きやすい服装、眼鏡(必要な人)  
※上履きが必要な会場もありますので申込時に確認してください。
- ▶ **申込先** = NPO法人さんりくWELLNESS(☎080・1823・2015)

地区	期日	会場
盛	6月4日(火)	カメラホール
大船渡	6月3日(月)	おおふなぼーと
末崎	6月6日(木)	ふるさとセンター
赤崎	6月11日(火)	赤崎地区公民館
猪川	6月10日(月)	猪川地区公民館
立根	6月13日(木)	立根生活改善センター
日頃市	6月18日(火)	日頃市地区公民館
綾里	6月17日(月)	綾姫ホール
越喜来	6月25日(火)	三陸公民館
吉浜	6月20日(木)	吉浜地区拠点センター

- 第1回健康づくり座談会  
「骨粗しょう症予防教室」**
- ▼ **日時** = 6月24日(月) 午前9時～正午
  - ▼ **場所** = 大船渡市総合福祉センター 大会議室
  - ▼ **内容**
    - ① 骨密度測定、血圧測定
    - ② 講義「骨の健康栄養セミナー」
    - ③ グループワーク「骨の健康のためにできること」
    - ④ 運動実技「骨を強くするための運動」
  - ▼ **講師** = さんりくWELLNESS 熊谷侑希さん



- ▼ **参加料** = 無料
- ▼ **定員** = 30人
- ※ごなたでも参加可能
- ▼ **持ち物** = 動きやすい服装、運動靴、飲み物
- ▼ **申込締切日** = 6月17日(月)
- ▼ **申込方法** = 申込フォーム、電話、ファクス、Eメールのいずれか、ファクスまたはEメールの場合は件名を「健康づくり座談会の参加」とし、①氏名(ふりがな)、②電話番号、③住所(町名)を連絡ください。
- ▼ **申込先・問い合わせ先**  
健康推進課(☎27・1581 22・8572)
- ▼ **参加料** = 無料
- ▼ **定員** = 30人
- ※ごなたでも参加可能
- ▼ **持ち物** = 動きやすい服装、運動靴、飲み物
- ▼ **申込締切日** = 6月17日(月)
- ▼ **申込方法** = 申込フォーム、電話、ファクス、Eメールのいずれか、ファクスまたはEメールの場合は件名を「健康づくり座談会の参加」とし、①氏名(ふりがな)、②電話番号、③住所(町名)を連絡ください。
- ▼ **申込先・問い合わせ先**  
健康推進課(☎27・1581 22・8572)

【Eメール】ofu\_kenkou@city.ofunato.iwate.jp

- ステンドグラス制作  
体験教室 参加者募集**
- ▼ **日時** = 7月6日(土) ①午前10時～正午、②午後1時～3時
  - ▼ **場所** = 三陸公民館
  - ▼ **講師** = アトリエガラス 鈴木摩耶子さん
  - ▼ **内容** = 好きなガラスを選んで、星または葉っぱのオーナメントを作ります。
  - ▼ **対象** = 市内在住の小学4年生～中学3年生および保護者
  - ▼ **定員** = 10組(午前・午後各5組)
  - ※定員を超えた場合は抽選
  - ▼ **材料費** = 1組1500円
  - ▼ **持ち物** = 軍手、はさみ、マスク、エプロン、汚れてもいい服

**市内一斉清掃にご協力をお願いします～6月2日実施～**

- ▶ **期日** = 6月2日(日)【小雨決行】
- ▶ **時間** = 午前5時30分から
- ※清掃作業が困難と考えられる天候の場合は、6月9日(日)に延期とし、当日の午前5時に防災行政無線でお知らせします。

- **清掃の内容**  
側溝や下水路の汚泥上げ、河川や空き地のごみ拾い、草刈りなど
- **ごみの処理**  
収集したごみは分別して、後日、ごみステーションまたはクリーンセンターに持ち込んで処理してください。※ごみステーションに出すときは、ステーションの脇に置いてください。
- **草の処理**  
刈り取った草は、ごみステーションに出したり

クリーンセンターに持ち込むことができませんので、各地域で適切に処理してください。※地域での処理が困難な場合に限り、市廃棄物埋立処分場(日頃市町茂倉)敷地内への持ち込みができます。持ち込み受付時間は、当日の午前9時までです。

- **汚泥の処理**  
汚泥は、清掃実施日の午前8時まで、市の指定する汚泥置き場で受け入れます。※缶、瓶、草木などの混入した汚泥や、事業所などの敷地内で発生した汚泥などは受け入れできません。
- **服装など**  
安全に作業するため、服装は長袖・長ズボンのほか、手袋、長靴などを着用ください。
- ▶ **問い合わせ先**  
市民環境課環境衛生係(☎内線124)

**『自分らしく生きる』男女  
共同参画関連図書展』を  
開催します**

- ▼ **開催期間**  
6月1日(土)～6月30日(日)  
※毎週火曜日は休館日です。
- ▼ **場所** = 市立図書館学習室特設展示スペース
- ▼ **内容** = 家庭生活や働き方、多様な性など、自分らしく生きるための参考となる図書や、子どもにも伝えやすい絵本などを展示
- ▼ **問い合わせ先** = 男女共同参画室(☎内線278)



令和4年度に開催した図書展

催し・講座

**グラウンド・ゴルフ教室**

- ▼ **日時**  
6月15日(土)  
午前9時～正午
- ▼ **場所** = 盛川河川敷公園(南側)
- ▼ **対象** = 市内在住の小学4年生以上
- ▼ **参加料** = 1000円
- ▼ **申込締切日** = 6月7日(金)
- ▼ **講師** = 大船渡市グラウンド・ゴルフ協会
- ▼ **持ち物** = 運動できる服装、飲み物、タオル
- ▼ **申込先・問い合わせ先** = 体育センター(☎27・1001)



**市民体育大会  
グラウンド・ゴルフ競技**

- ▼ **期日** = 6月16日(日)
- ▼ **時間** = 午前9時～午後1時
- ※午前8時30分から受け付け
- ▼ **場所** = 盛川河川敷公園(南側)
- ▼ **対象** = 市内在住の小学4年生以上
- ▼ **参加料** = 1000円
- ▼ **申込締切日** = 6月7日(金)
- ▼ **申込先・問い合わせ先** = 体育センター(☎27・1001)



**介護予防ボランティア養成  
講座の参加者を募集します**

- ▼ **介護予防ボランティアとは**、地域の皆さんの健康づくりと介護予防を目指し、市が実施する介護予防教室や、地域で開催する高齢者サロンのサポートなどを行います。ボランティアとして活動したい人は、この養成講座の受講が必要です。
- ▼ **期日** = 6月18日(火)および19日(水)
- ▼ **時間** = 午前10時～正午
- ※午前9時50分から受け付け
- ▼ **場所** = 総合福祉センター学習室(警察署となり)
- ▼ **対象** = 市内在住で、2日間参加可能な人
- ▼ **内容** = 「高齢者を取り巻く現状と介護予防」「フレイルってなに?」「人生100年時代の口の健康」「ボランティアとは」などについて講義を行います。
- ▼ **定員** = 10人(先着順)
- ▼ **参加料** = 無料
- ▼ **募集期間**  
5月24日(金)～6月12日(水)
- ▼ **持ち物** = 筆記用具
- ▼ **申込先・問い合わせ先**  
地域包括ケア推進室(☎26・2943 FAX27・1589)

【Eメール】ofu\_houkatsu@city.ofunato.iwate.jp

**筆文字とパステル画講座  
～暑中見舞い～**

- ▼ **申込方法**  
電話または申込フォームから申し込みください。
- ▼ **申込締切日** = 6月20日(木)
- ▼ **申込先・問い合わせ先**  
中央公民館(☎26・3166)



**自力整体体験講座**

- ▼ **期日** = 6月11日(火)～7月9日(火)計5回
- ▼ **時間** = 午後7時15分～9時
- ▼ **場所** = 働く婦人の家 講習室
- ▼ **講師** = 今野昌恵さん(自力整体ライフナビゲーター)
- ▼ **参加料** = 1000円(保険料)
- ▼ **対象** = 市内在住または在勤の人
- ▼ **定員** = 10人(先着順)
- ▼ **持ち物** = 大判タオル1枚、タオル1枚、ヨガマット、筆記用具
- ▼ **その他** = なるべく空腹の状態ですべてください。
- ▼ **申込締切日** = 6月6日(木)
- ▼ **申込先・問い合わせ先** = 働く婦人の家(☎27・1001)

**大船渡市社会人サークル  
からのお知らせ**

- ▼ **親子お弁当づくり体験教室**
- ▼ **日時**  
6月16日(日)  
午前10時～正午
- ※午前9時30分から受け付け
- ▼ **場所** = 働く婦人の家2階 料理実習室

