



# 山上高砂会



## 高齢者スポーツ大会優勝！

10月13日(金)、令和元年度から、台風被害、コロナ禍のため開催を自粛していた、相馬市高齢者スポーツ大会が、スポーツアリーナで行われ、山上高砂会が総合優勝を果たしました。

大会当日は、市内各地区の老人クラブが10チーム約170名の選手が参加して熱戦が繰り広げられました。山上高砂会は、「スカットボールの部」「ボッチャの部」で1位を獲得。みごと総合優勝を果たしました。山上高砂会のみなんさんおめでとうございます！



山上公民館だより

第251号  
令和5年  
11月5日  
山上字上ノ台1-1  
0244-32-5009

## 令和5年度山上地区ボッチャ大会やまびこ広場開催

### 須萱Bチーム 優勝

11月5日(日)山上小学校体育館で、「山上ボッチャ大会」及び「やまびこ広場」が開催されました。

同大会は、令和元年度から、台風被害、コロナ禍のため開催を自粛していた『山上バレーボール大会』を改め、新たに『山上ボッチャ大会』を5年ぶりに開催しました。やまびこ広場では、子ども達は、体育館にて輪投げを行い、大人達は校庭でグラウンドゴルフに挑戦しました。和気あいあいと地域住民の交流を深めることができました。

ボッチャ大会は熱戦が続き、優勝は須萱Bチーム、準優勝須萱Aチーム、3位栗津Aチームに決まりました。

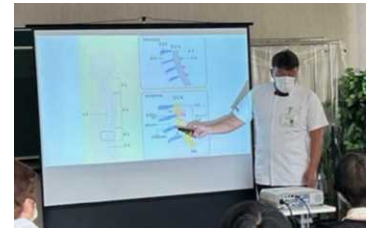


# 介護予防講習会開催

10月30日(火)山上公民館会議室で、市高齢福祉課主催による『介護予防講習会』が開催されました。

公立相馬総合病院の江井邦夫理学療法士による『腰部脊柱管狭窄症と運動について』の講話と骨太体操の指導を受けました。腰部脊柱管狭窄症は、腰部の脊柱管が狭くなることで起こります。脊柱管が狭くなる原因として加齢にともなう腰椎の変形が最も多い原因で脊髄が圧迫され、様々な神経症状(足のしびれや痛み)をきたします。

運動によって、筋力を保ち関節の柔軟性、血行促進を促し腰回りの筋肉を鍛え体感を安定できるように運動を心がけましょう。



山上公民館企画講座

親子で楽しく

クリスマスシフォンケーキ

作り教室生募集

クリスマスシフォンケーキ作りを開催します。講師は、新地町「あじさい」店主鍋木喜美恵先生です。クリスマスに向けて、人気店の本格的なケーキ作りを学んで自宅でも作ってみませんか？

開催日:12月17日(日)

時間:9時30分~11時30分

材料費:1600円(受講料は無料、型代含む)

対象:小学生・中学生・高校生

(小学生4年生以下は保護者同伴をお願いします)

定員:親子6組(地区内優先、先着順)

持ち物:エプロン・三角巾・マスク・持ち帰り袋

申込:電話または、公民館に直接申込みください

山上公民館 ☎32-5001

## 『はまなす館オレンジカフェ 出張健康座談会』

参加無料

●開催日:12月14日(木)

●時間:14時~15時30分

●会場:山上公民館 会議室

●主催:相馬市社会福祉協議会

●内容:

(1)講座...認知症サポーター養成講座

(2)座談会...地域のお宝ご紹介!

(3)健康チェック...毛細血管をみてみよう!

●申込み先:相馬市社会福祉協議会

(☎36-5033)

※地域の方どなたでも参加できます。

先着15名の申込み制です。

申込みは、社会福祉協議会まで申込みください。



日	月	火	水	木	金	土
12月 行事予定	12月				1	2 混声合唱13:30
		3	4	5	6	7
	手芸9:30 フラ10:00	紅会13:30	混声合唱13:30	元気モール10:00	ニュースポーツ講座 10:00	混声合唱13:30
10	11	12	13	14	15	16
	フラ10:00 民謡19:00		民生委員会13:00 混声合唱13:30	高砂舞踊13:30		混声合唱13:30
17	18	19	20	21	22	23
親子ケーキ作り 9:30 俳句9:00	手芸9:30 フラ10:00	紅会13:30	混声合唱13:30	元気モール10:00	ニュースポーツ講座 10:00	混声合唱13:30
24/31	25	26	27	28	29	30
	区長会13:30 民謡19:00		生け花9:30	高砂舞踊13:30	年末年始休日 12/29~1/3 まで	年末年始休日