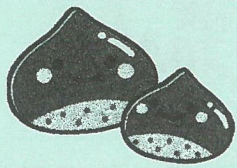


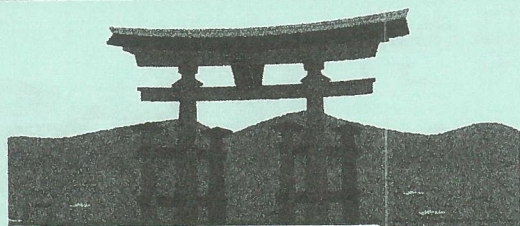
浜分コミセンだより

今津浜分コミュニティセンター (22-3269)



令和7年 11月行事予定表

日	曜日	行 事	⑬	日	習字教室	9:00~12:00
①	土		17	月		15時~ 休
②	日	習字教室 9:00~12:00	18	火		15時~ 休
③	月	(文化の日)	19	水	午前休 / 習字教室	13:30~16:30
4	火	15時~ 休	20	木	あしたの体操	13:30~14:30
5	水	午前休 / 習字教室 13:30~16:30	21	金	生花教室 クラフトクラブ	10:00~12:00 13:00~15:00
6	木	ソーイングクラブ 13:00~15:00 あしたの体操 13:30~14:30	②②	土		
7	金	くらしの書 10:00~12:00 午後休	②③	日	習字教室 9:00~12:00 川尻区サロン(新嘗祭)	
⑧	土		②④	月	振替休日(勤労感謝の日)	
⑨	日	習字教室 9:00~12:00	25	火		15時~ 休
10	月	米くらぶ 10:00~13:00	26	水	午前休 / 習字教室	13:30~16:30
11	火	休	27	木	浜分俳句会 10:00~11:30 あしたの体操 13:30~14:30	
12	水	手づくりラベンダークラブ 13:30~15:30 午前休 / 習字教室 13:30~16:30	28	金	くらしの書 10:00~12:00 手編みクラブ 13:30~15:30	
13	木	フレイル予防講座 ④ 13:30~15:00	②⑨	土		
14	金	くらしの書 10:00~12:00	③⑩	日	習字教室 9:00~12:00 湖西ホトギス句会 13:30~15:30	
⑮	土					



今津地域文化祭

発表 11月2日

9時30分~15時30分

高島市民会館

七五三



霜月



紅葉の見頃を迎えます。秋の味覚も
楽しい季節です。銀杏並木も素敵
でイルミネーションイベントなども
あり秋の深まりと冬の訪れを同時に
感じられる月ですね。

フレイル予防を続けるために

加齢に伴って心身が衰えた状態「フレイル」になるのを防ぐに
は、適度な運動やバランスの良い栄養に加えて社会参加が重要で
す。地域住民が主体になって、高齢者に社会参加を促す試みが各地
で広がっています。通いの場、集いの場として近くの浜分コミセン
をご利用ください。

高島市役所健康推進課が開催して下さった4回の講座を引き継
ぎ、フレイル予防の集いを今後、「あしたの体操」や「米くらぶ」
さんと協力してやっていきたいと考えています。

ぜひ男女問わず参加してくださいね。



いつものおかず教室



手づくり
ラベンダークラブ



川尻区防災訓練