



じょかん

令和5年10月13日 No.6
発行：城上地区コミュニティ協議会
TEL・FAX [30] 1068

じょかんフェスタ開催のお知らせ！！ 令和5年11月26日（日）

作品展示・各種団体バザー 9:00～14:00

開会・表彰式 10:00～

学習発表（開会行事終了後）



11月26日(日)「城上地区文化祭」を、じょかんフェスタに名称を変更し、
今年度より、城上地区コミュニティセンターで開催する事になりました。



各種募集します

*舞台出演者 *作品展示*バザー出店 *農産物等販売 等

★申し込み締め切り：10月31日（火）まで

※申し込みの際は、各自治会長を通じお申込み下さい！

【お問合せ】城上地区コミュニティ協議会 TEL：30-1068



いたてみろ会 元気が出る健康体

9月29日(金)長生園長生きクラブの方による健康体操を行いました。歌や棒・ボール・タオルを使って、様々な体操を教えていただきました。その中で、掌で握れるサイズのボールを使い、両腕を肩の位置まで上げ、ぐーぱー・ぐーぱーするだけで血圧の上昇を抑えてくれる効果があると教えていただきました。(ハンドグリップ運動)筋肉周辺の血管が広がって血圧を下げるそうです。参考にしてみてください。



10月1日(日)4年ぶり運動会行進へ参加

4年ぶりに、小学校運動会の行進に防犯パトロール隊が参加しました。雨が心配されましたが、行進のときは、雨も上がり皆さん子どもたちと一緒に行進に花を添えました。



ウェルカムフラワーが届きました。みんなでかごしま国体を盛り上げましょう!!

10月いたてみろ会のご案内

モルックをやってみよう!

フィンランド発祥の“バリアフリー”なスポーツで、ルールは簡単!! 運動が苦手な方でも楽しめます。

日時：10月31日(火) 10:00~

場所：下塚自治会広場

内容：モルック体験

その他：動きやすい服装

※地区内の60歳以上の方ならどなたでも参加できます。楽しく体を動かしてみませんか?

◇環境保全組合では、今年度も農道への彼岸花植栽を行います。当日、お手伝いいただける方を募集しています。

※ポイントは付きませんが、**環保の日対象です。**

*日時 10月28日(土) 8:00~

*場所 しもっこ(千万才)・・・現地集合

※彼岸花の苗・クワがある方はご持参ください。

〔城上地区環境保全組合〕



★今後の予定★

- 10月14日(土) 世代間交流 稲刈り
- 20日(金) スクエアステップ代表者説明会
- 27日(金) 令和コミトーク~市民と市長との対話~
- 28日(土) 世代間交流 脱穀
- 31日(火) いたてみろ会(モルックをやってみよう)

※変更になる場合があります。

