



公民館からのお知らせ

☆スポーツの秋☆

運動会の準備を進めています。

日時：10月29日(日)・午前中

場所：川路多目的広場(予定)



分館対抗戦を中心に、お楽しみ抽選会もあります♪

まちづくり委員会の予定

○まちづくり委員会 定例役員会

・日時： 10月 3日(火) 19:00～

○まちづくり委員会 委員長・3役会

・日時： 10月24日(火) 18:30～

○まちづくり委員会 区長会

・日時： 10月31日(火) 19:00～

その他 10月の予定

○介護予防教室【ほほえみ会】：12日・26日

○議会報告・意見交換会： 11日(水)19時～

○すくすく学級： 16日(月)(さつまいも堀り)

○さわやか会 バスハイク： 20日(金)

○歴史文化セミナー： 未定

○ハロウィンパレード： 28日(土)

○川路地区運動会： 29日(日)

○地域協議会： 30日(月)

○いきいき教室： 2・3区 11日(水)

5区 休み

季節の変わり目です。
体調管理をして体調崩さないようにしましょう。

6区 3日(火)

7区 25日(水)

8区 13日(金)



講演会のお知らせ

菅沼病院の菅沼加奈子医師が講演会に来てくれます！

日時：12月3日(日) 10時から

内容：腰痛、ひざ痛を治す 足首パタパタ運動

●詳細は組合回覧で！

10/2～ 天龍峡十勝の申込開始

～故郷再発見特別企画 第4弾～

昨年大好評だった、地元限定プランです！
普段見られない船からの景色を楽しみ、
郷土の宝「天龍峡」の魅力を再発見しましょう！
参加お待ちしております😊

<イベント概要>

- ・日 時 11月18日(土)
 - ・参加費 中学生以上1,000円/1人
小学生800円
未就学児無料
 - ・時 間 9時30分太田下駐車場集合
 - ・定 員 30名(先着順)
 - ・申込み 10月2日(月) 9時から
10月20日(金)まで
- 川路自治振興センターまで、申込書・FAX・電話で申込みください。

保健師よりお知らせ

9月3週目は自殺予防週間でした。
ストレスためていませんか？
ストレスは早めに対処することが大切です。
自分にあった対処法を持つことがおすすめです。

【おすすめのストレス解消法】

- ・「自分は自分」「他人は他人」と考える
- ・深読みしない、くよくよしない
- ・3食のバランスの良い食事
- ・適度な運動
- ・友達と話す
- ・趣味に打ち込む
- ・入浴・睡眠・休息



※やけ食い、やけ酒はやめましょう。
一瞬気持ち晴れますが、ストレス太りにつながります。
お酒は酔いがさめると嫌な気持ちがかえって強くなってしまいます。
困ったこと、悩み、何でも、お話をお聞きしたいと思っています。
いつでもご相談ください。