



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！

開催日：11月9日（日）

会 場：川路多目的広場（河川敷グラウンド）

※ 運動会プログラムは、ご家庭へ全戸配布いたしますので、お手元に届くまで今しばらくお待ちください。



4・5区(一部)の停電のお知らせ

災害時を想定し、メガソーラーに設置された蓄電池からの電力供給テストをするため停電します。該当する地域は4・5区のそれぞれ一部です。詳細については、後日4・5区に組合回覧を予定しています。

実施日：令和7年10月12日（火）

予備日：10月19日（日） 20分程度×2回（予定）

竜西一貫水路断水のお知らせ

竜西一貫水路の改修工事のため、断水期間が発生します。断水期間中は、農業用水・防火用水等、不都合をおかけしますが、よろしくお願いします。

断水期間：令和7年11月7日～令和8年3月1日

10/19(日)ウォーキング講座のお知らせ

歩きやすい季節になってきましたので、ウォーキング講座を開催します。みなさんで集まって、楽しく歩ける歩き方を講師の先生から教わってみませんか？

詳しくは来週24日の組合回覧で！！

健康福祉委員会



まちづくり委員会の予定

○川路おんべ連絡協議会

・日時：10月 2日（木）19：00～

○まちづくり委員会 定例役員会

・日時：10月 7日（火）19：00～

○市長と語るまちづくり懇談会

・日時：10月14日（火）19：00～

保健師よりお知らせ

10月は プラステン(+10分)！



まだまだ暑い日が続きますが、段々と朝晩は涼しくなってくる季節です。ぜひ今より10分多く体を動かすことを意識して体を動かしてみましょう。

今より10分多く毎日体を動かすことで、「死亡リスク」や「生活習慣病発症」や「がん発症」を低下させることが可能であるとされています。テレビを見ながら筋トレをしたり、家の近くに散歩へ出たり、ご自身のライフスタイルにあった+10分を取り入れてみましょう。



また、体を動かすことは、ネガティブな気分を発散させたり、こころと体をリラックスさせ、睡眠リズムを整える作用があります。特に効果的なのは、軽いランニングやウォーキングなど、体の中に空気をたくさん取り入れながら行う有酸素運動です。体がポカポカして汗ばむくらいで、「ああ、すっきりした」と思える位の軽さの運動を目安に行ってみてください。



その他 10月の予定

- 介護予防教室【ほほえみ会】：9日・23日
- 議会報告・意見交換会：10日（金）19時～
- すくすく学級：20日（月）
- さわやか会 バスハイク：17日（金）
- 歴史文化セミナー：未定
- ハロウィンパレード：25日（土）
- 4区お茶のみサロン：14日（火）
- いきいき教室：

2・3区	8日（水）
6区	7日（火）
7区	22日（水）
8区	10日（金）



季節の変わり目です。
体調を崩さないように体調管理をしましょう。