

みんなの元気で地域をつくる小奴可の里

# 小奴可の里だより

平成25年6月20日発行

庄原市東城町内堀 1100 番地 1 小奴可自治振興センター内 小奴可の里自治振興区

TEL/FAX 5-0057 E-Mail: onuka@vesta.ocn.ne.jp URL: <http://onukanosato.jp/>

## 第15回体協東城支部グラウンドゴルフ大会



6月9日(日)東城総合運動公園で、体協東城支部グラウンドゴルフ大会が開催されました。

東城町内から7チームが参加し、8ホール3コースを回りました。小奴可チームも男女10名ずつ20名が参加しました。男子団体の部4位、女子団体の部4位、総合3位に入賞しました。

個人の部の結果は、小奴可自治振興センターにありますので、ご希望の方は見に来てください。

## 救急法 もしものときのために……



6月18日小奴可小学校で、6月19日小奴可自治会女性部主催で救急法講座を開催しました。人形を使って、AEDの使い方や心臓マッサージ、人工呼吸の実技を学びました。


小奴可小学校では、PTAの方と一緒に小学校高学年の子供たちも参加しました。小奴可自治会では、小奴可研修センターに女性部の方など20名が集まり、救急法を中心に日常生活を安全に過ごすための心構えを学びました。

これから、夏に向けて、水の事故が増える時期になります。いざというときに備えておきたいものですね。

# 小奴可の里元気づくり教室を開催します

小奴可地域のみなさんの心と身体の元気づくりを目指して、「小奴可元気づくり教室」を開催します。今年度も全部で6回、季節に合わせて教室を行います。参加者同士、楽しく交流しながら、元気をつかみ取って、貯めこんでいただきたいと思います。皆さん、お誘いあわせの上、多数ご参加ください。


## ★☆☆小奴可の里夏の元気づくり教室★☆☆

1	7月18日 (木)	10:00～ 13:00	男性限定！ビールに似合う夏野菜料理 栄養士 末広 真理子さん 材料代300円、米5勺が必要です。	小奴可研修センター
※材料等の準備がありますので、必ず7月16日(火)までにお申し込みください。 小奴可自治振興センター(電話&Fax5-0057)へ				
2	8月20日 (火)	13:30～ 15:00	健やかな睡眠を  睡眠改善インストラクター 平田敬寛さん	小奴可自治振興センター

<b>6月の行事(予定)</b>			
24日(月)	パソコン教室	小奴可自治振興センター	19:30～20:30
26日(水)	地域づくり視察研修旅行	兵庫県篠山市	6:00～内堀発
<b>7月の行事(予定)</b>			
8日(月)	パソコン教室	小奴可自治振興センター	19:30～20:30
10日(水)	シャクナゲの会	小奴可自治振興センター	13:30～15:30
10日(水)	議会報告会	小奴可自治振興センター	19:00～
18日(木)	小奴可の里元気づくり教室 (男性料理教室)	小奴可研修センター	10:00～13:00
21日(日)	小奴可の里ソフトバレーボール大会	小奴可中学校体育館	9:00～
24日(月)	パソコン教室	小奴可自治振興センター	19:30～20:30

ご厚志のお礼  
Web版には掲載しておりません。

<b>体協小奴可地区コーナー</b>			
ソフトボール部 ナイターリーグ戦結果			
6月 4日	小奴可アウトA	12-6	ソニック
6月 11日	小奴可アウトB	3-10	国光製粉



## 小奴可の里夏の元気づくり教室 参加申込書

夏野菜料理(男性限定) ・ 健やかな睡眠を

【参加したい講座に○をつけてください。】

名前 ( ) 年齢 ( ) 歳

連絡先 (電話: )