

回 覧



令和8年3月13日
阿見第一ふれあい地区館
運営委員長 平野 誠司

令和7年度の最終報告

ふれあい地区館だより:実績編⑥<第14号>

令和7年度「阿見第一ふれあい地区館だより」の最終報告となります。本年度も順調にイベントが開催出来ました。昨年引き続き「地区館まつり」も開催する事が出来ました。住民の皆様方のご協力に、感謝いたします！令和8年度も是非よろしくお願いいたします。



フレイル予防講座（出前講座）

本年度は「**新町/廻戸**」「**曙東/曙南**」「**岡崎**」「**中郷東**」「**青宿**」の7行政区にて開催出来ました。

参加者
総数
126名
(青宿
予定含)

新町/廻戸	(11/16)	20名
曙東/曙南	(2/7)	20名
中郷東	(2/16)	38名
岡崎	(2/17)	28名
青宿	(3/11)	20名予定



岡崎



中郷東



曙東/曙南

7つの行政区で『フレイル予防講座』を開催しました。地区密着型の高齢者対象の講座です

『フレイル』とは、歳とともに体力・気力が低下した状態のことです。この状態では、病気になるやすく、生活の質が低下することがあります。但し、適切な対策で健康な状態に戻ることが可能です。

フレイル予防対策内容

- ① 食事栄養：身体づくりの基本
- ② 口腔ケア：免疫力低下防止
- ③ 運動継続：筋肉量の維持
- ④ 社会参加：地域の集まりに参加、趣味の活動

出前講座を通じ、地域との交流や支え合いにより、人との『つながり』を大切にしましょう！

令和7年度全体事業報告

ふれあい地区館まつり

9月28日(日)開催！

皆さん笑顔で楽しんで下さいました！

ふれあいスポーツ交流会

11月30日(日)開催され、見事

「**3位入賞** (レイクサイド・タウン)」

健康づくりハイキング（成人・体育部会）

3月1日実施

筑波山ハイキング・筑波山神社参拝・筑波山梅林散策

38名参加

つつじヶ丘から
筑波山神社へ

筑波山神社



行程



初めての初心者
向けコースです

天気にも恵ま
れました



筑波山梅林



令和7年度を振り返って！！

令和7年4月12日の運営委員会から本格的にスタートした『ふれあい地区館事業』も、令和8年3月11日の『フレイル予防講座（青宿）』で終了します。お蔭様で、皆様方のご協力により、充実した活動を展開することができました。改めて感謝申し上げますとともに、令和8年度もより一層のご支援、ご協力をお願いいたします。

ありがとうご
ざいました！



本年度の地区館便りは、これが最終号です。

令和7年度は、計画通りのイベントを100%実行出来ました。

「地区館まつり」も昨年に引き続き、開催する事が出来ました。

令和8年度も住民の皆様にとって有意義なイベントを
開催する予定です。

住民の皆様の積極的な参加をお待ちしております。



【事務局】 阿見第一ふれあい地区館（中央公民館内）

担当：大原 TEL 888-2526 FAX 888-0032