

令和5年

なかに 5月

私達の中谷「今」。
そして未来へ

発行者：中谷自治センター
センター長：遠藤 和男
電話番号：0247-26-1457
FAX : 0247-26-3068

中谷地区自治協議会だより

いしかわ桜・文化財巡り

4月15日(土)9:00～中谷自治センター企画による、石川町の桜と文化財を巡るツアーを開催しました。15名の参加者も時折小雨が降る天候ではありましたが、普段はあまり見ることがない文化財等の見学をして、新たな発見に感銘を受けた様子が見られました。



母畑地区にある浄光寺を視察
住職から歴史等説明を受ける



完成された欄間の色彩
あまりの完成度に感動!!



鈴木重謙屋敷において瀬谷寿一
氏より詳しく歴史を学びました



古殿町の越代の桜を見学しまし
た。満開の桜に満足



坂路公会堂において昼食、坂路
の皆さんよりおもてなしの料理



谷沢古内の桜会の皆さんより歓
迎受け、お土産まで頂きました



弁当 ご予約承ります。

(月・火・水・木・金)

前日のご予約をお願いします。

食彩あすか

電話 0247-26-8588



令和5年度 中谷地区行政区長



双里区 中野 義照



本宮区 桑葉 寛



形見区 角田 信



谷沢区 酒井清隆



坂路区 南條 茂雄



谷地区 緑川 信夫



中田区 三森 裕幸

高齢者運動サロン 中田サロンのお知らせ

中田サロンでは、石川町より講師の方をお呼びして『フレイル予防』運動を行っていきます。中谷地区の方の参加も可能です。是非、お越し下さい。

健康長寿を目指し、運動教室を開催！！

<第1回> ～足腰を鍛えることが、フレイル予防の第一歩～

講師：理学療法士 熊谷 隆伸先生

○日 時： 令和5年5月22日(月) 午前9時30分～11時30分(サロン開催時間)

○場 所： ひとくらす(旧中谷第二小学校)

○参加費： 100円

○持参するもの： ① 水分 ②上履き(運動できる靴)

○申し込み： 中田サロン代表 塩田 廣平 26-5475

または中谷自治センター 吉田 26-1457

次回開催：6月19日(月) フレイル予防 栄養編