



# 4月 高勢地域だより

令和8年4月号 発行:高勢地域協議会 電話:43-1040 Eメール:takasekyougikai@gmail.com



## 第44回高勢まつり開催

令和8年3月8日(日)

高勢まつりのスローガン「支え合い 笑顔で 元気な高勢」を合言葉に沢山の方に来ていただけるよう実行委員会を中心に準備をしました。

前日の夕方から雪が降り、当日どうなるのか心配しましたが沢山の方が来て下さり、高勢公民館は、みなさんのおしゃべりや笑い声が沢山聞こえる、楽しい一日になりました。

《開催準備に協力下さった皆様、ありがとうございました。》



みんなで体操



オカリナ演奏

### 一部、ご紹介します。



三朝慕情

抽選会特等賞

## 高勢健康教室 保健師が伺います

～ フレイル撃退の秘密!! ～

令和8年2月25日(水)に三朝町企画健康課の福田さんにフレイル予防のお話をいただきました。フレイルとは「ちょっと元気が無い状態」。自分の心がけで介護状態を予防することもできますが、外出を控え、人とおしゃべりする事が少なくなると、筋力や食欲が低下し、要介護の状態になります。元気と要介護の境目が「フレイル」です。元気を増やしてフレイル予防をしましょう。食事・運動・人とのつながりが大切です。



## 高勢カフェ×お花見 よんないな 4月17日

高勢公民館の庭に咲く桜の花🌸を見ながら、楽しいおしゃべりとお茶を楽しみましょう。当日は、地域おこし協力隊の菅野さんのからだにやさしい運動教室開催

※ ケア・トランポリン体験会

日時：令和8年4月2日(木)

時間：午前10時～11時30分

場所：高勢公民館 多目的ホール

みなさまのお越しをお待ちしております(^^)



## 高勢料理教室

～ 日常的に使えるポリ袋クッキング ～

日時：令和8年4月16日(木)

午前9時～午後1時

場所：町総合文化ホール

参加費無料 但し、米1合を持参ください

※ 焼き鳥と高野豆腐のすき焼き風煮

※ 切り干し大根の塩昆布和え

- ・ポリ袋クッキングは見学のみとなります。参加者の皆さんには、普通にクッキングしていただきます。
- ・食材準備のため、事前予約が必要です。

申し込み締め切り：4月9日(木)

電話 高勢公民館 43-1040

企画健康課 43-3506



## 春のプランター花苗配布

配布時間：令和8年4月19日(日)

配布場所：高勢公民館

危険箇所巡回パトロール(生活環境部会)

みなさまよろしくお願ひします。



## 4月行事予定

4月19日(日) プランター花苗配布  
危険箇所巡回パトロール

4月27日(月) 総務部会・三朝町区長会

4月中旬 公民館部会

※ 関係者には、後日連絡します。