

タイムス「地域貢献賞」も受賞

里浜ネットワーク実行委員会

祝賀会開催決める

日時 12月8日(土)午後1時～3時

場所 港小地域連携室

沖縄タイムス第11回「地域貢献賞」の表彰・祝賀会が、20日行われました(下写真)。県に続いて里浜活動への高い評価です。当日は2000円の会費制だったため、港川小学校やNEOSなど各後世団体とも役員中心の限られた参加となりました。10数年の継続した活動には、地域はもとより、多くの関係者の努力、協力があります。改めて喜びと受賞の意義を共有するため、上記の日程で祝賀会を持つことにしました。

会場スペースの関係から60人程度に限られそうですが、とりあえず、祝賀実行委を発足させ、リスト作りを急ぐことにしています。自治会関係でどの程度参加可能か、楽しみながら案内を待ちたいと思います



Minatogawa
みなとがわ

876-0606(TEL) / 090-3-2233-4223(携帯)

港川自治会だより

発行/港川自治会(公民館) 〒332-0033 浦添市港川三六番地

会員募集

18年11月
第305号

みんなで楽しもう!

秋のグランドゴルフ

※11日午前9時半集合
※場所 牧港漁港広場

長かった暑い夏が遠ざかり、一気に涼しさを実感できる最近です。健康作りには最適なシーズン。恒例のグランドゴルフを楽しみながら心身

のリフレッシュを図りましょう。今年も多彩な景品提供を準備中。当日は飲み物及び弁当は自治会で準備します。しかし、天候によってはまだまだ熱中症への対策も必要。体調管理には気をつけましょう。午前10時プレー開始。
多数の区民が参加を!



地道な努力が欠かせない運動です。みんなががんばりましょう! 自治会ではふれあいサロン事業として取り組み、お互いの情報交換

高齢化とともに確実に筋力は衰えていきます。「気負わず、ゆっくり、楽しみながら筋力退化を予防しましょう」24日から毎週水曜日公民館で「いきいき100歳体操」が始まりました。写真。当面、専門の理学療法士が指導にあたります。けつして難しいトレーニングでは有りません。2回目からは、軽い重りを両腕・足に付けた運動も行う予定。
運動は11時から1時間
12時〜軽食・コーヒーで交流

転ばぬ先の「貯筋?」

100歳健康体操始まる



や交流の場にしていきたいと考えています。効果確認をみながら、いずれはサークル的な継続が目標。途中からの参加も自由(無料)。

ここがカーミージーだよ

「浦添新八景」表示で
モニュメントお目見え

うらおそい歴史ガイド友の会が、今年度プラン事業としてこの程建立したものの写真。里浜のシンボリック存在である「カーミージー」に力強い支援となりそうです。



広がる里浜の保全活動

沖縄・沖大生らがこのほどカーミージーの浜で清掃・観察活動を行いました。環境問題をテーマにした研究、現状調査など目的に行ったものの写真。終了後公民館でも意見交換会が行われた。今後の活動参加が楽しみです。

