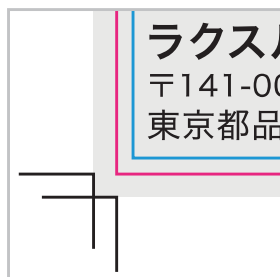


これは印刷仕上がりの確認用PDFデータです

実際にはトンボ（四隅の四角いトリムマーク）の内側で用紙を断裁して出荷いたします。
ピンクのガイド線は仕上がり位置、青のガイド線は文字切れ・デザイン切れの位置を示した線です。

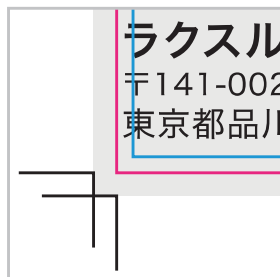
本PDFの確認方法・ガイド線の隠し方などは下記をご確認ください。

<https://raksul.com/guide/submit-data/preview-pdf/>



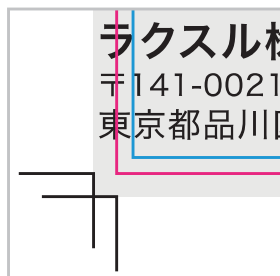
OK 問題なし

仕上がり線、印刷保証線の外側に印刷データが無いので文字が切れる事はありません。



注意 文字が切れる可能性があります

印刷保証線の外側に印刷データがありますので、この例では、文字が切れる可能性があります。



警告 文字が切れます

仕上がり線の外側に印刷データがありますので、この例では、文字が切れます。

— 仕上がり線

— 印刷保証線

ㄗ トンボ

仕上がり線、印刷保証線、トンボの各線自体が印刷される事はありません

※ご注意点

- ・ 本PDFは印刷仕上がりの確認用です。データ入稿にはご利用いただけません。
- ・ データ内の斜めに記載の「Sample」の透かし文字は印刷されません。
- ・ 入稿されたデータと間違いないか、解像度は問題ないか、ページ数やフチの仕上がり、お客様自身の誤字脱字が無いかなどをご確認ください。
- ・ このデータで印刷して問題ない場合には、ラクスルのサイトに戻り印刷データを確定させてください。
- ・ PDFに細線（細い線）が入っている場合には、<https://raksul.com/guide/pdf-saisen/>をご確認ください。

今回も皆さんのお役に立ちました!! ● スポーツカレンダ―結果報告








スポーツカレンダーは、区民であれば誰でも参加できる健康づくり事業です。今回は2022.10月~11月の2か月間を実施期間として行われました。数年後、団塊世代の後期高齢者到来は介護関係者の人手不足や、国の社会保障費増が想定されますが、参加者の活動は個人の健康づくりをすると同時に、運動を継続することでコミュニティ―拡充やこれら社会問題の緩和に向けた、自立した社会貢献活動にもなっています。

主な結果 (グラフ参照)

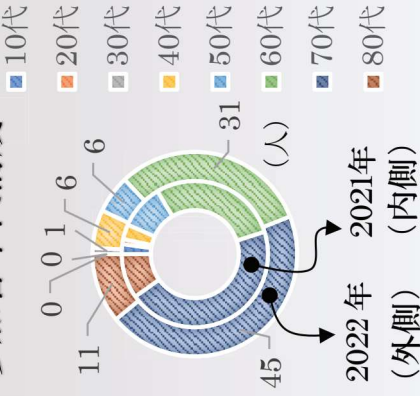
- 取り組み種目総項目数 = 302項目 (複数項目 / 人、前回比44項目増えました。)
- 参加者は50~80歳代で92%でした。
(10~40歳代は8%)
- ※ 達成者 = スポーツカレンダー結果を提出した人

	2022年	2021年
参加数	85	91
達成率	83.5%	73%

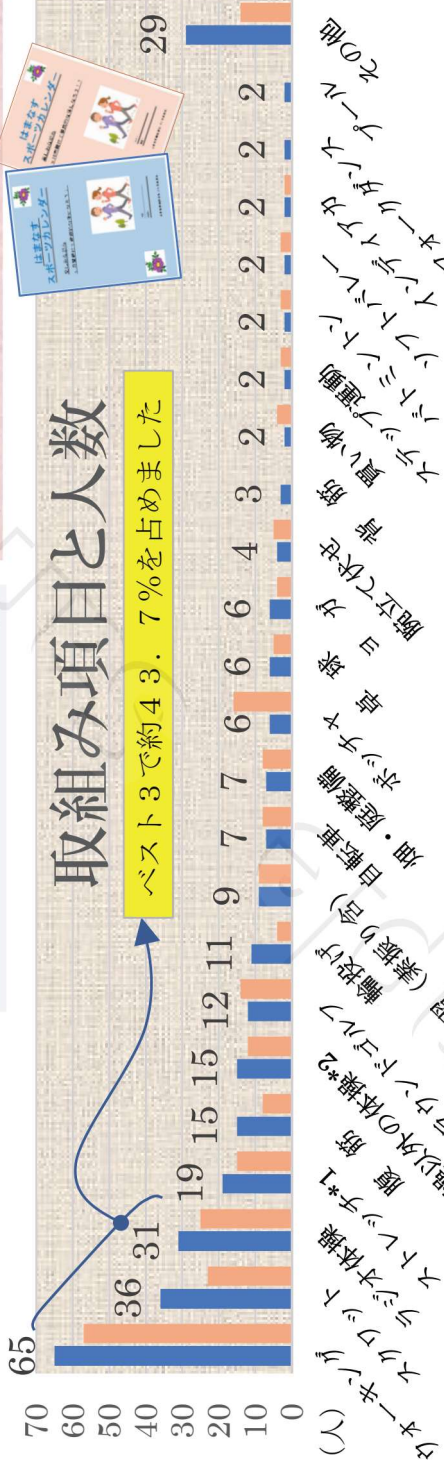
参加者の声

 カレンダーを意欲して、楽しみながら夫を巻き込み運動が出来ました。
 健康は小さなことの積み上げが大事という事を再認識しました。
 運動するきっかけを作ってください、ありがたいとございます。
 毎日やっている事でも記入することで張り合いが違いますね。
 無理しないです長く続けることを学びました。
 80歳を過ぎて大変ではありましたが良く頑張れました。
 少し若返り、介護されずに済む時間と身体を作っていると思います。

参加者年代構成



取り組み項目と人数



荒野 小山 麓台 林

角折

はまなす

はまなすづくりセンター 0299-69-6211

一年を振り返り



副委員長
竹熊

コロナ禍の中、ま
会事業も例年通り
が出来なくとも

皆さんの中にも、コロナにかかってしまっ
しやるのでは？ 我が家でも一人がかかり
期間が終わろうとした時、ふたり目がかがか
宅待機になりました。

来年度に向けてはしっかりとコロナ対策
より多くの皆さんが参加出来るような事
ればと思っています。

今後をはまなす地区住民が楽しく交流
供していききたいと思ひます。

主な事業実績

● 地域づくり部会

はまなすせみさな一・男の料理教室

第10回

順位

部門	順位
幼児の部	
小学低学年の部	
小学中学年の部	
小学高学年の部	
一般の部	
シニアの部	

大野今昔かるた大会

1月22日に第10回「大野今昔かるた大会」が開催されました。
3年ぶりの開催であり、参加者も気合十分！！熱戦が繰り広げられました。



緊張の開会式、いよいよ熱戦の始まりです



皆さんがんばって！！



若い者には負けられへん、シニア