



【第34回学習発表会、敬老会を開催！】

10月5日（土）に学習発表会・敬老会を開催します。歌、踊り、作品展示、教室の活動紹介等、各教室生が日頃の学習の成果を披露いたします。

『ふれあい敬老会』も併せて開催いたします。ふれあい敬老会では、学習発表と共に「松川神楽保存会」・「安来節」・「おしどり会」の皆様にもご披露していただく予定です。

◎日時 10月5日（土） 敬老会・学習発表会
開会式 9時30分～
開 演 10時～15時30分（予定）

◎場所 東部公民館 会議室

◎持ち物 スリッパの数に限りがあるので、持参できる方は上履をご持参してください。



東部公民館だより

『特定健診のお知らせ』

市では、市民の皆さんを対象に特定健康診査・胸部健診などを実施しています。健康の維持・管理、病気の予防等のため検診を受けましょう。

《該当される方は、忘れずに受診してください。》

10月10日（木） 東部公民館	10月11日（金） 東部公民館
9：00～11：00（東部1・3・4区）	9：00～11：00（東部4・5区）
13：00～14：30（東部4区）	13：00～14：30（東部5～8区）

令和6年
9月1日発行
電話番号
(38)8105

9月の予定表

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
	吹矢 9:30 パッチワーク13:30	民謡 13:30 バドミントン13:30	卓球 13:30	パーク(松川浦)8:40 のびのび(卓)9:30 卓球 13:30	3B体操 9:30	
8	9	10	11	12	13	14
	そば打ち9:00 歌謡 9:30 パッチワーク13:30	実行委員会10:00 バドミントン13:30	盆ダンス9:30 卓球 13:30	パーク(松川浦)8:40 のびのび(卓)9:30 健康料理9:30 卓球 13:30 民生委員会13:30	のびのび(卓)9:30	川柳 13:00
15	16	17	18	19	20	21
	敬老の日	健康づくり講座 1回目 9:30 民謡 13:30 バドミントン13:30	盆ダンス9:30 卓球 13:30 東部区長会 13:30	パーク(光陽)8:40 のびのび(卓)9:30 卓球 13:30	3B体操 9:30	
22	23	24	25	26	27	28
秋分の日	振替休日	健康づくり講座 2回目 9:30 チェアロビクス13:30 バドミントン13:30	歌謡 9:30 卓球 13:30	パーク(松川浦)8:40 のびのび(卓)9:30 卓球 13:30	のびのび(卓)9:30 骨太けんこう体操 13:30	
29	30					
	吹矢 9:30					

【健康料理教室を開催します】

- ★ 身体と心は、毎日の食事で作られています。
- ★ 美味しくて、健康管理にも役立つ料理を学んでみましょう!!

◎開催日 10月31日(木)
11月28日(木)
12月26日(木)

◎場所 東部公民館 調理室
◎時間 9時30分～12時30分
(参加者全員で作った料理を食味します)

◎講師 千枝 浩美さん(栄養士)
◎受講料 700円(食材代1回分)
◎募集定員 20名
◎持ち物 エプロン、三角巾、
お持ち帰り用タッパー

◎申込受付 9月17日(火)～9月20日(金)
◎申込み 東部公民館(定員になり次第締切)
※電話でのお申込み不可。
※交通手段のない方には送迎を行います。気軽にご相談ください。

『スマートフォン教室を開催します』

東部公民館でスマートフォン教室を開催します。講師の先生はNTTドコモさんに教えていただきます。

◎開催日 10月18日(金) 基礎編
11月15日(金) アプリ 活用編
12月20日(金) お悩み 解決編

◎場所 東部公民館 和室
◎時間 13時30分～
◎参加費 無料
◎定員 各月8名
◎申込受付 9月9日(月)～
9月13日(金)
◎申込み 東部公民館



※スマートフォンは、どのメーカーでも、どの機種でもドコモ以外の通信会社でも受講できます。スマホをお持ちでない方でもスマホを無料貸出いたします。
※交通手段のない方には送迎を行います。気軽にご相談ください。

『健康づくり講座』を開催します

9月17日(火)と24日(火)に『健康づくり講座』を開催します。講師として明治安田生命より『睡眠』と『健康』の知恵袋について教えていただきます。

◎開催日 9月17日(火)
最適な『睡眠』を考える
9月24日(火)
よい睡眠のための睡眠環境

◎場所 東部公民館 会議室



◎時間 9時30分～
◎講師 明治安田生命 諸我 絵里子さん
◎参加費 無料
◎定員 20名

◎申込み 東部公民館 ☎38-8105
※交通手段のない方には送迎を行います。
気軽にご相談ください。

『子ども科学フェスティバルを開催します』

科学に関する実験観察や工作体験のほか、プラネタリウム上映もあります。この機会に、科学のおもしろさを学んでみませんか?

◎日時 10月5日(土) 9時～15時

◎会場
☆スポーツアリーナそうま第一体育館
☆スポーツアリーナそうま第二体育館
☆千客万来館(中央公民館)

◎参加費 無料



◎出展内容 地元企業などによる科学の楽しさを伝えるブースが設置されます。
(詳細・問い合わせは、ホームページを確認下さい)

◎問い合わせ先 中央公民館
☎0244-37-2198