

【新そば粉でそば打ちをしませんか】

今年2回目の『そば打ち教室』を開催します。新鮮なそば粉で作る風味豊かなそばを、ぜひ自分で打ってみませんか。

- ◎受講日 11月 5日（火）、11月11日（月）
11月18日（月）、11月25日（月）
- ◎場所 東部公民館 調理室
- ◎時間 9時～11時30分
- ◎講師 遠藤 忠 先生
- ◎受講料 2,800円（材料代 4回分）
- ◎募集定員 15名
- ◎持ち物 エプロン、三角巾、手ぬぐい（又は、タオル）
菓子箱（30cm幅程度の物・持ち帰り用）
- ◎申込受付 10月15日（月）～10月18日（金）
（電話での申し込みは不可。定員になり次第締切。）
- ◎申込先 東部公民館

※交通手段のない方は、電話での申し込み可。

※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



手打ち
そば

東部公民館だより

『第34回東部公民館学習発表会・敬老会』

アトラクションの終了時間が変更になりました。

◎10月5日（土）9時30分～12時30分終了予定です。午後は、教室の展示が15時までとなります。

令和6年
10月1日発行
電話番号
(38)8105

10月の予定表

日	月	火	水	木	金	土
10がつ		1	2	3	4	5
		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 学習発表会・敬老会 準備14:00	学習発表会・ 敬老会9:30
6	7	8	9	10	11	12
	吹矢 9:30 パッチワーク13:30	バドミントン13:30	盆ダンス9:30 卓球 13:30 民生委員会 13:30	特定健診	特定健診	川柳 13:00
13	14	15	16	17	18	19
	スポーツの日	そば打ち9:00 民謡 13:30 バドミントン13:30	歌謡 9:30 卓球 13:30 東部区長会 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 スマートフォン教室 13:30	
20	21	22	23	24	25	26
	吹矢 9:30 パッチワーク13:30	チェアロビクス13:30 バドミントン13:30	盆ダンス9:30 卓球 13:30	パーク(光陽)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	
27	28	29	30	31	 HAPPY HALLOWEEN	
	歌謡 9:30 介護予防講習会 14:00	バドミントン13:30	卓球 13:30	パーク(光陽)8:40 のびのび(卓)9:30 健康料理9:30 卓球 13:30		

『家庭教育講座』

◆内容 第1回 10月19日(土)

◎子どもの『自己肯定感』と
『数値化できない力』を育む
講師 大屋 弘子さん

第2回 11月2日(土)

◎子どもの睡眠と健康
講師 高原 円さん

◆時間 13:30~15:30

◆人数 各30名(先着順)

◆会場 中央公民館(千客万来館)1階会議室

◆申込方法 QRコードまたは電話にて

◆問い合わせ先 相馬市中央公民館

(☎ 0244-37-2198)



『そば打ち教室』開催

7月1日(月)からそば打ち教室が月4回開催されました。今回は、初めての方2名が参加され、水加減や生地伸ばし方などを教えて頂きました。そば打ち最終日には、先生が打ったそばを茹でて、自家製のそばつゆ、薬味のネギで美味しく頂きました。そばつゆは遠藤忠さん手作りで、ネギは高玉忠利さんが作っているネギをご提供頂きました。



『介護予防講習会』

◆対象者

相馬市に住んでいる
65歳以上の方。

◆内容

▽「冷え性改善運動」について
▽骨太けんこう体操の実施
▽質問コーナー

◆開催日

10月28日(月)

◆場所

東部公民館 会議室

◆時間

14時~15時
(受け付けは、13時45分~)

◆持ち物

▽上履きシューズ
▽水分補給用の飲み物

◆参加費

無料

◆申込み

10月1日(火)~

◆申込場所

東部公民館

※交通手段のない方には送迎を行いますので気軽に相談ください。送迎希望のかたは、開催日の1週間前までに電話にてお申し込みください。

◆送迎の申込先

東部公民館
☎ 38-8105

◆お問い合わせ先

高齢福祉課
☎ 37-3065

【シルバー移動教室】を開催します

東部公民館と老人クラブ協議会主催のパークゴルフ大会を開催します。

皆様のご参加をお待ちしております。

○開催日 11月27日(水)

○場所 広野町

ニッ沼総合公園パークゴルフ場

○時間 8時50分集合

○参加費 500円(プレー代)

○定員 30名(定員になり次第締切)

○申込み 10月15日(火)~

10月18日(金)

○申込場所 東部公民館

【ウォーキング教室】を開催します

秋のウォーキング教室は、特別史跡の多賀城跡をガイドボランティアの方と巡ります。皆様のご参加をお待ちしております。

○開催日 11月12日(火)

○場所 多賀城市

○時間 8時50分集合(小雨決行)

○参加費 資料代100円

○定員 20名(定員になり次第締切)

○申込み 10月15日(火)~

10月18日(金)

○申込時間 午前8時30分から

○申込場所 東部公民館(電話不可)

(交通手段のない方は、電話でも可)

※強雨の場合は、東北歴史博物館見学になります。当日、入館料として500円頂きます。