

特別企画講座

「お菓子づくり教室」 募集

今年度も「お菓子づくり教室」を開催します。地区住民を対象に、新地町のあじさい店主 鍋木喜美恵先生にご指導いただき、ウィークエンド・ショコラを作りますのでぜひ、ご参加下さい。

○開催日時 10月20日(日)

9:30～11:30

○場 所 八幡公民館 調理室

○持 ち 物 エプロン・三角巾

○材 料 費 1,500円

○申込方法 八幡公民館の電話で受け付けします。 ☎35-2408



八幡公民館 主催

「八幡の歴史を訪ねて」延期

9月22(日)に八幡地区の歴史ある3つの神社の見学を予定しておりましたが、天候不良のため来年6月の雷神社の例大祭時に延期となりました。来年のご参加お願いいたします。

「特定健康診査・胸部検診など」

八幡公民館で実施します

昨年度までは防災備蓄倉庫で行われていました。今年度は10月8・9日に特定健康診査・胸部検診など八幡公民館で実施します。健康寿命を延ばすため、年に1度は必ず受診をしましょう。 ☎35-2408

「化石を探検してみ隊」

教室を開催します

今年度2回目を10月12日(土) 9:00～「化石を探検してみ隊」を開催します。採集場所は南相馬市原町区深野地内で化石採集を行います。(雨天時は、屋内でレプリカ作りを行います。)

～図書館から

新しい本が届きました～

図書館からお泊まり会のぬいぐるみが散歩にきました。大人と児童の本が新しくなりましたので一度手にとりみて下さい。



八幡公民館だより

令和6年
10月1日
☎ 35-2408



令和6年度の全公民館だよりのQRコードです。ご利用ください。



日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		ハーフガル 3B体操 9:00 9:30	はつらつ健康体操 13:30 華の道太極拳 19:00	ウォーキング 9:00 夜の卓球 19:00	卓球 9:30	民生児童委員会 9:30 科学フェスティバル 9:00
6	7	8	9	10	11	12
	和布 囲碁 9:30 13:30 フルート 19:00	ハーフガル 移動教室 健康診断 8:30 9:00	はつらつ健康体操 13:30 華の道太極拳 19:00	夜の卓球 19:00	卓球 9:30 公民館まつり実行委員会 13:30	水墨画 9:30 化石を探検してみ隊 9:00
13	14	15	16	17	18	19
	スポーツの日 ハモニカ 13:30 フルート 19:00	ハーフガル 3B体操 9:00 9:30	はつらつ健康体操 13:30 華の道太極拳 19:00	夜の卓球 19:00	卓球 9:30	華の道太極拳 9:30
20	21	22	23	24	25	26
おかしづくり 9:30 生花 18:00	フルート 19:00	ハーフガル 3B体操 9:00 9:30 安来節 13:30	はつらつ健康体操 13:30 華の道太極拳 19:00	歌声 13:30 夜の卓球 19:00	卓球 9:30	華の道太極拳 9:30
27	28	29	30	31		
	健康体操講座 囲碁 13:30 ハモニカ 13:30 フルート 19:00	ハーフガル 3B体操 9:00 9:30	はつらつ健康体操 13:30 華の道太極拳 19:00			

～「八幡公民館」・「中央公民館」合同企画講座～

健康体操講座 開催

生活習慣病の発症や重症化を予防するために正しい知識や運動をし、健康寿命を延ばしましょう。

- 日時 第1回 10月28日(月) 10:00～11:30
 第2回 11月11日(月) 10:00～11:30
 第3回 11月25日(月) 10:00～11:30

○場所 八幡公民館 会議室

○対象 市内に居住・勤務している方で生活習慣病の発症や重症化を予防したい方

○人数 20名程度(うち八幡公民館受付10名) ○参加費(無料) ○持参物(水分補給用の飲み物)

○講師 塙 龍太郎氏(健康運動指導士)

○問合せ先 八幡公民館(0244-35-2408)・中央公民館(電話0244-37-2198)

～特別企画講座参加者募集～ 家庭教育講座 開催

市教育委員会は、子育てや親子関係などの悩みや課題をテーマに、専門家による家庭教育講座を開催します。家庭教育について学びたい方などは気軽に参加ください。

- 日時 第1回 10月19日(土) 13:30～15:30

「子どもの「自己肯定感」と「数値化できない力」を育む～大切なのは家庭内でのコミュニケーション～」

親業訓練シニアインストラクター 大屋弘子氏

- 日時 第2回 11月2日(土) 13:30～15:30

「子どもの睡眠と健康について～眠れる家庭の子どもたち～」

福島大学共生システム理工学類准教授 高原円氏

○場所 中央公民館(千客万来館)1階会議室

○申込・問合せ先 中央公民館 (電話0244-37-2198)

リハビリテーション専門職と連携した講習会の開催について

冷え性や身体の痛みに悩んでいませんか？自宅でできる介護予防や『骨太けんこう体操』、困っていることなどみなさんの疑問にもお答えします！！

この機会に健康な身体づくりや介護予防について一緒に考えてみませんか？

内容①テーマ「冷え性改善運動」について

②骨太けんこう体操の実践(一部抜粋)

③質問コーナー

対象者 市内在住の65歳以上の方

当日の持ち物 上履きシューズ

*熱中症対策のため水分補給用の飲み物

日時 11月5日(火) 14:00～15:00

場所 八幡公民館 会議室

申込先 八幡公民館 ☎35-2408

『八幡小で夕涼み会』 開催

8月23日(金)、八幡小学校において、「相馬市青少年市民会議八幡地区連絡協議会」主催により八幡小夕涼み会を実施しました。初めての企画でしたが、親子兄弟あわせて150人弱の参加がありました。当日はかき氷・ポップコーン・スーパーボールすくい・わなげなどで、子供達は楽しく夏休みの最後を締めくくり、沢山の笑顔がみられました。

