

東部公民館 盆ダンスクラブ

東部公民館だより

新規受講生を募集中です!

和の曲

- 1, チャンチキおけさ
- 2, どんぱく節
- 3, さくら音頭
- 4, 東京ブギウギ
- 5, ダンシングヒーロー

洋の曲

- 1, オーキャロル
- 2, ツイストアゲイン
- 3, スタンドバイミー
- 4, セクシーレディー
- 5, ママンソルベテロ

☆開催日時・・・第2・4水曜日

☆定 員・・・15名

☆準備物・・・上履きシューズ、水分補給用の飲み物

☆会 費・・・無料

☆教室紹介:和の踊り、洋のダンス。楽しみながら健康的に踊ってみませんか?

※教室の様子を動画で見ることができます。動画をご覧になりたい方は、事務室にお声掛けください。

令和 6年
11月1日発行
電話番号
(38)8105

11月の予定表

日	月	火	水	木	金	土
			全公民館だよりのQRコードです。ご利用ください。 		1	2
3	4	5	6	7	8	9
文化の日	振替休日	そば打ち9:00 バドミントン13:30	吹矢 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 民生委員会10:00	のびのび(卓)9:30	川柳 13:00
10	11	12	13	14	15	16
	そば打ち9:00 歌謡 9:30 パッチワーク13:30	ウォーキング教室 9:00 民謡 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 シニアスポーツ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	
17	18	19	20	21	22	23
	そば打ち9:00 吹矢 9:30 パッチワーク13:30	バドミントン13:30	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	のびのび(卓)9:30 骨太けんこう体操 13:30	勤労感謝の日
24	25	26	27	28	29	30
	そば打ち9:00 歌謡 9:30	チェアロビクス13:30 民謡13:30(和室) バドミントン13:30	シルバー移動教室8:50 盆ダンス9:30 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		

『高齢者スポーツ大会』が 開催されました

10月18日（金）にスポーツアリーナ
そうまで『高齢者スポーツ大会』が開催
されました。「ボッチャ」「囲碁ボール」
「スカットボール」で市内の老人クラブの
各チームと競い合いました。参加された皆
さん、お疲れさまでした。



『健康づくり講座』を開催しました

9月17日（火）と24日（火）に明
治安田生命による『睡眠』と『健康』の
知恵袋講座を開催しました。第1回はよ
い睡眠をとるための『知る』『実践す
る』『実感する』の3つのステップにつ
いて教えてもらい、講座の合間には、ベ
ジチェックと血管年齢の測定もしました。
第2回目は『寝具編』『寝室環境編』
『睡眠お悩み別解決方法』について教え
て頂きました。



講師：明治安田生命
諸我 絵里子さん



『学習発表会・敬老会』

10月5日（土）34回目となる『学習発表
会・敬老会』が開催されました。今年度は『松川
神楽』と『安来節教室』の皆さんにアトラクショ
ンとして会場を盛り上げて頂きました。歌謡教
室・民謡教室の歌、おしどり会・3B体操・のび
のび学級の吉田さんの踊りも披露して頂き、最後
は安来節教室の『ひょっとこ踊り』で今年の学習
発表会・敬老会が終了しました。展示物では、美
術教室・川柳教室の作品、パークゴルフ教室・東
部公民館の教室紹介を展示しました。



【そば打ち教室を開催します】

◎開催日 12月 9日（月）
1月14日（火）
3月10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 さん

◎受講料 700円（材料代1回分）

◎募集定員 15名 **定員になり次第締切**

◎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 11月11日（月）～
11月15日（金）

◎申込先 東部公民館 ☎38-8105
（電話でのお申込み不可）

※受講料は、つり銭の無いようお願い致します。
※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。