

【新そば粉でそば打ちをしませんか】

大好評の『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 4日(火)、11月 10日(月)
11月 25日(火)

◎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 2,400円 (材料代 3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
菓子箱 (30cm幅程度の物・持ち帰り用)

◎申込受付 10月 20日(月)～
10月 24日(金)

◎申込先 東部公民館

※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



東部公民館だより

令和7年
10月1日号
電話番号
(38) 8105

10月の予定表

日	月	火	水	木	金	土
10月	全公民館の公民館だよりが閲覧できます。ぜひご利用ください。		1	2	3	4
			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 卓球 13:30	3B体操 9:30 発表会準備 13:30	学習発表会 敬老会 9:30
5	6	7	8	9	10	11
	吹矢 9:30 パッチワーク 13:30 特定健診準備 13:30	特定健診 バドミントン 13:30	特定健診	パーク(光陽) 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 議会報告会 17:00	川柳 13:00
12	13	14	15	16	17	18
	スポーツの日	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	
19	20	21	22	23	24	25
	そば打ち 9:00 吹矢 9:30 パッチワーク 13:30	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 のびのび(卓) 9:30 健康料理 9:30 卓球 13:30	のびのび(卓) 9:30 骨太けんこう体操 13:30	
26	27	28	29	30	31	
	お菓子づくり 9:30 歌謡 9:30	チェアロピクス 13:30 バドミントン 13:30	お菓子づくり 9:30 卓球 13:30	パーク(光陽) 8:40 のびのび(卓) 9:30 卓球 13:30	ウォーキング教室 9:00	

『シニアスポーツ教室』 を開催します



東部公民館と東部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。ぜひ、ご参加ください。

◎日時 令和7年11月13日(木)
8時30分～

※雨天時 11月18日(火)

◎場所 松川浦パークゴルフ場(岩子)

◎参加費 1,000円(プレー代等)

◎定員 30名 満65歳以上の方

◎申込み 10月14日(火)～
10月30日(木)

※申込は、参加費を添えて公民館までお願いします。

※4コースの合計スコアによるハンデ(年齢)戦です。

夏休みこども教室を開催しました

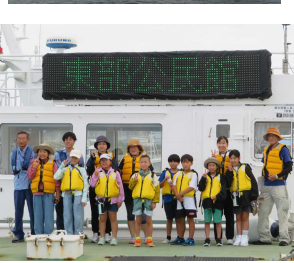


7月29日(火) 参加者11名
・牛乳とレモン汁で、
『カッテージチーズづくり』

8月3日(日)参加者4名
『そば打ち体験』



8月19日(火) 参加者11名
『港の役割を知ろう』



文芸投稿(川柳)

第375回勉強会より作品抜粋

題 【自由吟】

- | | |
|--------------------|-----|
| ✧夏バテをしてはならぬと大ジョッキ | 利 栄 |
| ✧足腰に英気をもらう朝の風 | 久 |
| ✧晴れた日にカラスの声で目がさめる | 百合子 |
| ✧値下げ花二度も花咲きラッキーだ | 幸 江 |
| ✧墓掃除清められるは心です | 貞三郎 |
| ✧老いて尚たまに冒険したくなる | 敏 |
| ✧記録など要らない気温物価高 | 登美子 |
| ✧どっちいいメニュー眺めてどっちでも | れい子 |
| ✧血がたぎる熱のこもった名古屋場所 | 敏 男 |
| ✧診察を終えて無言の老夫婦 | 光 子 |
| ✧温暖化世界の英知出し合って | 英 章 |
| ✧深呼吸余力のほどの脈をとる | 久 |
| ✧ぬけがらはあれど聞こえぬせみの声 | れい子 |

『介護予防講習会』

自律神経は日々のストレスや生活習慣と深い関係があり、バランスを整えることで心身の健康を支える重要な役割を果たします。講習会では自律神経をテーマに、自宅でできる介護予防、『骨太けんこう体操』など改善方法をお伝えします。

◆対象者 相馬市に住んでいる
65歳以上の方。

◆内容

- ①テーマ「自律神経ってご存知ですか？」
- ②骨太けんこう体操の実施
- ③質問コーナー

◆開催日 11月21日(金)

◆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ご相談ください。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。

◆申込先 東部公民館

☎38-8105

◆お問い合わせ先 高齢福祉課

☎37-3065