

# 東部公民館だより

令和 5年  
4月1日発行  
電話番号  
(38)8105

## 【新年度に向けた公民館からのご挨拶】

五月には感染防止のための行動制限が緩和されようとしております。公民館活動も安心安全を前提に徐々にコロナ前に戻れることを期待しております。

今年度新設教室は、健康寿命の延伸を目的にした「骨太けんこう体操教室」、免疫力・骨密度UP等の料理を学ぶ「健康料理教室」、昨年度新設の臨床美術で右脳を活性化し、認知症・介護予防をする「美術教室」、デジタル社会に対応するための「スマホ教室」等を開催し、生涯学習の拠点として『学び』を基盤に、地域コミュニティ（対話・つながり・絆づくり・人づくり・まちづくり）の再生に取り組んでまいりますので、令和五年度も皆様方のご協力ご支援をお願いいたします。

どうぞ公民館に足を運んでいただきませう、職員一同お待ちしております。

館長 立花 康稔  
職員 青木 美希



## 4月の予定表(マイナポイントの申請はお早めに！公民館でお手伝いしてます)

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
	吹矢 9:30 太極拳13:30 パッチワーク13:30	民謡 13:30 バドミントン13:30	卓球 13:30	のびのび(卓)9:30 卓球 13:30	3B体操 9:30	川柳 13:00
9	10	11	12	13	14	15
	歌謡 9:30	バドミントン13:30 民生委員会10:00	卓球 13:30	のびのび(卓)9:30 卓球 13:30	のびのび(卓)9:30	
16	17	18	19	20	21	22
	そば打ち教室9:00 吹矢 9:30 太極拳13:30 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(光陽)8:45 開講式 のびのび(卓)9:30 卓球 13:30 東部区長会13:30	3B体操 9:30 スマホ教室13:30	
23	24	25	26	27	28	29
	歌謡 9:30	バドミントン13:30	卓球 13:30	パーク(松川浦)8:40 のびのび(移動教室)9:00 卓球 13:30	のびのび(卓)9:30	昭和の日
30	<p>「昭和の日の由来」 昭和天皇の誕生日であったことから、昭和の日となりました。実は、これまでに名称などが3回も変更になっています。最初は昭和天皇が即位されていたころ「天皇誕生日」という祝日でした。その後、1989年に昭和天皇が亡くなられた後は「みどりの日」という祝日になります。さらに2005年に法改正によって「昭和の日」と改められ、みどりの日は5月4日に移動しました。</p>					

# 『新年度受講生を募集します』

募集します

多くの仲間と出会い、ふれあい、公民館で充実した楽しい時間をみつけませんか。皆様のご参加をお待ちしております。詳しい内容については、別紙『受講生募集号』をご覧ください。

## 《東部公民館 教室》

- ・ 民謡教室
- ・ 歌謡教室
- ・ 川柳教室
- ・ パッチワーク教室
- ・ のびのび学級
- ・ バドミントン教室
- ・ 太極拳教室
- ・ パークゴルフ教室
- ・ 卓球教室
- ・ 吹矢教室
- ・ 3B体操教室
- ・ チェアロビクス教室
- ・ 骨太けんこう体操教室

◎申込み・お問い合わせ先

東部公民館

☎ 0244-388-8105

申し込み受付中

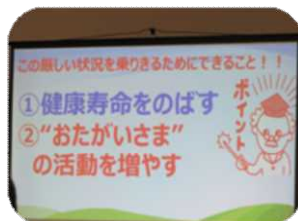


## 『はまなす館カフェ』

を開催しました



2月24日(金)に社会福祉協議会による『はまなす館カフェ』を開催しました。講和では、認知症予防についてお話を聞き、健康チェックでは、ご自宅のお味噌汁の塩分濃度を測定しました。



## 『そば打ち教室』を開催しました

2月6・13・20・27日(月)に開催した「そば打ち教室」が終了しました。そば打ち教室参加者は11名で、一生懸命にそば粉をこね、薄く延ばし自分好みの太さにそばを切って、そば作りに専念しました。

そば打ちは、その日の湿度などで水の量も違ってくるので、水の量にも気を付けながらそば打ちをしていました。



## 【ウォーキング教室を開催します】

春の花々(九輪草・石楠花・水仙)や高村光太郎の智恵子抄「ほんとうの空」を映す水鏡を鑑賞しながら4km程の緩いウォーキングです。皆様のご参加をお待ちしております。

- 日時 5月23日(火) 午前9時
- 場所 四季の里 郡山緑水苑
- 参加費 400円
- 定員 25名
- 申込 4月17日(月) ~ 4月21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)

## 【骨太けんこう体操教室】

(通年) 開講します

「健康寿命の延伸」を目的とした体操を継続的にやりませんか。健康ミニ講話、体力測定等も行います。

- 日時 5月26日(金)から毎月第4金曜日 午後1時30分から1時間程度
  - 場所 東部公民館
  - コーチ 社会福祉協議会職員
  - 参加費 無料
  - 定員 20名
- ※交通手段のない方には送迎を行います。気軽に相談ください。