

東部公民館だより

令和5年
8月1日発行
電話番号
(38)8105

【花いっぱい運動へのご協力

ありがとうございました】



今年も、県より提供いただいたサルビアとマリーゴールドの苗を、地区老人クラブや中村二中学生さんのご協力により6月10日(土)には『築港道・港町』地区の沿道と、6月24日(土)に『下がり松』地区の沿道に植えていただきました。
花壇の除草から耕して植え付けと、朝早くからの作業にご協力いただきました皆様、本当にお疲れ様でした。
各地区の沿道の花壇が大変綺麗な花壇になりました。

【下がり松】



【築港道・港町の沿道】



8月の予定表

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		民謡 13:30 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 卓球 13:30	3B体操 9:30	WORLD子ども 教室9:30
6	7	8	9	10	11	12
	吹矢 9:30 太極拳13:30 パッチワーク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	山の日	川柳 13:00
13	14	15	16	17	19	19
	お盆(原釜盆踊り) そば打ち教室9:00 歌謡 9:30	お盆 (松川親子仮装盆 踊り)	お盆 (松川盆踊り予 備日)	パーク(松川浦)8:40 卓球 13:30	3B体操 9:30 スマホ教室13:30	
20	21	22	23	24	25	26
	吹矢 9:30 太極拳13:30 パッチワーク13:30	民謡 13:30 (和室) チェアロピクス13:30 バドミントン13:30 民生委員会10:00 小中学校2学期	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 東部区長会13:30	のびのび(卓)9:30 骨太けんこう体操 13:30	
27	28	29	30	31		
	歌謡 9:30	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 卓球 13:30		

『骨太けんこう体操』を開催しました

5月26日(金)から『骨太けんこう体操教室』を開講しました。社会福祉協議会より『寺島圭亮』さんを講師として、毎月第4金曜日に東部公民館の会議室で開催しています。見学もできますので興味のある方は是非、ご参加ください。



フレイルを予防するポイントは...

- ① 栄養
- ② 運動
- ③ 社会参加



『ウォーキング教室』を開催しました

5月23日(火)にウォーキング教室を開催しました。第40回全国都市緑化仙台フェアが開催中の青葉山公園で花やミニ庭園を鑑賞しながら仙台城址まで石垣を見学しながら登りました。4km程度の軽いウォーキングでした。日頃から一日7千歩を目標に歩いてみてはいかがでしょうか。



『マイナポイントお済ですか』

マイナポイント付与は、9月末までになっています。2月28日までに申請した方は、公民館でポイント付与のサービスを受けられます。また、**健康保険証利用設定**、**公金口座**の登録は引き続き行なっております。**要電話予約**

持ち物

・マイナンバーカードと

暗証番号の紙

・通帳又は口座番号

・ポイント受取りのカード
又はスマホ

『健康料理教室』を開催しました

5月25日(木)に第1回目となる『健康料理教室』を開催しました。5月は骨粗しょう症を予防する料理として

・小松菜とキノコの卵とじスープ

・ししゃものねぎ風味和え

・トマト冷ややっこ

・オレンジヨーグルト

クリーム

を作りました。次回の

健康料理のテーマは

『免疫力を高める料理』

です。



6月22日(木)に第2回目となる『健康料理教室』を開催しました。6月は免疫力を高める料理として

・きのこ汁

・あじの香味だれ

・モロヘイヤのねぎだれ

・水ようかん

を作りました。料理をする

前に、千枝先生から免疫力

を高める食品について説明

がありました。免疫力は

腸内環境で決まるので

『きのこ、海藻、ネバネバ、発酵食』を毎日と

るようによみましょう。
7月の健康料理のテーマは『夏バテを予防する料理』です。



『特別企画講座』を開催しました

6月28日(水)に特別企画講座として、とうほう・みんなの文化センターで開催されている『福島県総合美術展覧会』を鑑賞してきました。日本画、洋画、

彫刻、工芸美術、書の各部門で県内在住者もしくは県内出身者からの出品により審査をし表彰されます。今年はお72点が展示されました。来年度出品してみたい方はぜひチャレンジしてみてください。

