

# 東部公民館だより

令和5年  
10月1日発行  
電話番号  
(38)8105

## 【新そば粉でそば打ちをしませんか】

今年二回目の『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6日(月)、11月13日(月)  
11月20日(月)、11月27日(月)

◎場所 東部公民館 調理室

◎時間 午前9時～午前11時30分

◎講師 木村貞夫 先生

◎受講料 2,800円

(材料代 4回分)

◎募集定員 10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16日(月)～

10月20日(金)

◎申込先 東部公民館

※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。気軽ににご相談ください。

## 10月の予定表

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
	シルバー移動教室 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)8:40 のびのび(卓)9:30 卓球 13:30	学習発表会 敬老会 準備13:30	学習発表会・ 敬老会
8	9	10	11	12	13	14
	スポーツの日	のびのび(出前講座) 9:30 バドミントン13:30 民生委員会11:30	歌謡 9:30 卓球 13:30	パーク(光陽)8:40 のびのび(卓)9:30 卓球 13:30	のびのび(卓)9:30	川柳 13:00
15	16	17	18	19	20	21
	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(松川浦)8:40 のびのび(卓)9:30 卓球 13:30 東部区長会13:30	3B体操 13:30 スマホ教室13:30	
22	23	24	25	26	27	28
	歌謡 9:30	チェアロピクス13:30 バドミントン13:30	卓球 13:30	パーク(光陽)8:40 健康料理9:30 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	
29	30	31				
	介護予防教室 14:00	バドミントン13:30				

## 『介護予防講習会』

- ◆対象者 相馬市に住んでいる  
65歳以上の方。
  - ◆内容 ▽理学療法士の講話  
▽骨太けんこう体操の実施
  - ◆開催日 10月30日(月)
  - ◆場所 東部公民館 会議室
  - ◆時間 14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
  - ◆申込み 東部公民館
  - ◆送迎の申込先 東部公民館  
☎381-8105
  - ◆お問い合わせ先 高齢福祉課  
☎371-3065
- ※交通手段のない方には送迎を行いますので気軽に相談ください。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。

## 『ウォーキング教室』を開催します

- 今回は、榎葉町の『木戸川溪谷』でウォーキングをします。運動不足解消と健康増進、体力づくりをしませんか。皆様のご参加をお待ちしております。木戸ダムまで緩い登り3kmのコース。
- ◎開催日 11月17日(金) 小雨実施
  - ◎時間 8時40分集合
  - ◎場所 榎葉町(木戸川溪谷)
  - ◎参加費 無料
  - ◎定員 30名(定員になり次第締切)
  - ◎申込期間 10月16日(月)～  
10月20日(金)
  - ◎申込み 東部公民館
- ※交通手段のない方には送迎を行います

## 『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。
- ◎日時 令和5年11月14日(火) 8時30分  
雨天時翌日
  - ◎場所 松川浦パークゴルフ場(岩子)
  - ◎参加費 1000円(プレー代と弁当代)
  - ◎定員 30名 満65歳以上の方

- ◎申込み 10月23日(月)～10月27日(金)
- ※申込みは、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。

## 『WORLDにも教室』を開催しました

9月16日(土)に原釜幼稚園の『高橋 司』園長を講師に迎え青年海外協力隊員についてのお話やゲームなどを行いました。ゲームでは一人きりの人を作らないようにするにはどうすればいいかを考えながら同じ血液型の人を探したり、日本語を話さないで1月生まれの人から順番に並び、並んだ順番が合っているか答え合わせをしました。異文化を体験し、振り返って隣人の大切さ日本の良さを学ぶことができました。

原釜幼稚園  
『高橋司』園長先生

