

【健康料理教室を開催します】

- ★ 身体と心は、毎日の食事で作られています。
- ★ 美味しくて、健康管理にも役立つ料理を学んでみましょう!!

- ◎開催日 12月14日(木) がんを予防する料理
 1月25日(木) 高脂血症を予防する料理
 2月22日(木) 骨粗しょう症を予防する料理
 3月28日(木) 老化を予防する料理

- ◎場所 東部公民館 調理室
 ◎時間 午前9時30分～午前11時30分 (参加者全員で作った料理を食味します)
 ◎講師 千枝 浩美先生 (栄養士)
 ◎受講料 700円 (食材代1回分を含む)
 4回受講のときは2,800円になります。
 ◎募集定員 15名
 ◎持ち物 エプロン、三角巾、お持ち帰り用タッパー
 ◎申込受付 11月13日(月)～11月17日(金)
 ◎申込先 東部公民館 (定員になり次第締切)

電話でのお申込み不可。

※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 5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
11月			1 卓球 13:30	2 パーク(光陽)8:40 のびのび(卓)9:30 卓球 13:30	3 文化の日	4 科学フェスティバル(中央公民館)
5	6 そば打ち9:00 吹矢 9:30 太極拳13:30 パッチワーク13:30	7 民謡 13:30 バドミントン13:30	8 美術移動教室 9:00 卓球 13:30	9 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	10 のびのび(卓)9:30	11 築港道・港町 道路花壇植 6:30
12	13	14 シニアパークゴルフ 8:30 バドミントン13:30	15 シニアパークゴルフ (予備日) 卓球 13:30	16 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	17 ウォーキング教室9:00 3B体操 9:30 スマホ教室13:30	18 川柳 13:00
19	20 そば打ち9:00 吹矢 9:30 太極拳13:30 パッチワーク13:30	21 民謡 13:30 バドミントン13:30	22 卓球 13:30	23 勤労感謝の日 パーク(光陽)8:40	24 のびのび(卓)9:30 骨太けんこう体操 13:30	25 WORLD子ども 教室10:00
26	27 そば打ち9:00 歌謡 9:30	28 シルバー教室9:30 チェアロピクス13:30 バドミントン13:30	29 卓球 13:30	30 パーク(松川浦)8:40 健康料理9:30 のびのび(卓)9:30 卓球 13:30	11月12日(日)は県議会議員選挙と市議会議員選挙です。期日前投票もできますので、忘れずに投票しましょう。	

【そば打ち教室を開催します】

◎開催日 12月18日(月)
1月15日(月)
3月18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 遠藤 忠先生

◎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
菓子箱

(30cm幅程度の物・持ち帰り用)

◎申込受付 11月13日(月)～
11月17日(金)

◎申込先 東部公民館

☎3818105

(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。

東部老人クラブ協議会の紹介

東部老人クラブ協議会は、松川地区の2つの老人会と細田地区の老人会で組織しています。会員の健康、福祉の増進や社会奉仕活動の事業を行っております。

- ・会長 船柳 良男 松川黒松クラブ
- ・副会長 寺島 紀子 細田松寿会
- ・副会長 渡辺 昂 松川松楽会
- ・監事 紺野 哲男 松川松楽会
- ・監事 阿部 淑子 細田松寿会

健康で長生きの秘訣は老人会活動です。

会員大募集中です。入会希望の方は東部公民館までお申込みください。

『シルバー教室』を開催します。

高齢者を対象に明治安田生命の出前講座で、『わたしと家族のそとく講座』基礎から学び相続対策です。相続が争族にならないための準備を始めましょう。生前贈与、ご自身の財産等を遺族に確実に残す方法などを学びます。

◆開催日 11月28日(火)

◆時間 9時30分～

◆場所 東部公民館 会議室

◆申込先 東部公民館 定員20人

※電話での受付可。

※交通手段のない方には送迎を行います。

『女性教室』を開催しました

9月22日(金)に女性教室を開催しました。今回は、平成27年にリニューアルされた『野口英世記念館』に行ってきました。野口英世は、幼少期火傷をした手をバカにされて不登校になったけど母の優しい言葉に猛勉強し、火傷の手を直してくれた医者に憧れ自分も医学の道に進み感染症の世界的権威となりノーベル賞候補にもなりました。来年には千円札から消えてしまつて!! 残念。



『world子ども教室』

を開催します。

世界には、未だに戦争や貧困で苦しんでいる人がおり、平和が求められております。福島県国際課の特別企画講座「地球体験キャラバン」が東部公民館にやってきます。ゲームやクイズを楽しみながら異文化に触れ国際理解を深めませんか。

◆開催日 11月25日(土)

◆時間 10時～

◆場所 東部公民館 会議室

◆対象 小学校1年生～中学3年生

◆申込先 東部公民館 定員20人

※電話での受付可。