

# 東部公民館だより

令和 5年  
12月1日発行  
電話番号  
(38)8105

## 【シニアスポーツ教室を開催しました】

東部地区老人クラブの皆さんにご参加いただき、11月14日

(火)に第24回パークゴルフ大会を開催しました。

当日は天気も良く、参加された22名の皆さんは和気あいあいとパークゴルフを楽しみました。

『順位は次の通りです。』

- ☆優勝 菊地 伸佳 さん
- ☆準優勝 吉田 修一 さん
- ☆第三位 古和田 一男 さん



おめでとうございます。



## 12月の予定表

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
					3B体操 9:30	
3	4	5	6	7	8	9
	美術教室9:30 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 民生委員会10:00	のびのび(卓)9:30	川柳 13:00
10	11	12	13	14	15	16
	歌謡 9:30	老人クラブ忘年会 10:00 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 健康料理9:30 卓球 13:30	3B体操 9:30 スマホ教室13:30	親子料理教室 9:30
17	18	19	20	21	22	23
	そば打ち9:00 吹矢 9:30 太極拳13:30 パッチワーク13:30	そばボラ 9:30 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	のびのび(卓)9:30 骨太けんこう体操 13:30	
24	25	26	27	28	29	30
31	歌謡 9:30	チェアロベクス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	休館	休館
休館						

## 『スマートフォン教室を 開催します』

東部公民館でスマートフォン教室を開催します。講師の先生はNTTドコモさんに教えていただきます。

◎開催日 令和6年1月19日(金) 基礎編

2月16日(金) アプリ活用編

3月15日(金) お悩み解決編

◎時間 13時30分〜

◎場所 東部公民館 和室

◎参加費 無料

◎定員 各月8名

◎申込み 東部公民館

12月11日(月) 〃

12月15日(金)

※申込の際にどの月希望かお伝えください。  
※スマートフォンは、どのメーカーでもどの機種でもドコモ以外の通信会社でも受講できます。スマホをお持ちでない方もスマホを無料貸出いたします。  
※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。



## 『介護予防講習会』を開催

10月30日(月)に高齢福祉課による『介護予防講習会』と『骨太けんこう体操』を開催しました。参加者18名は講師の公立相馬総合病院の理学療法士『江井邦夫』先生から、自宅でできる介護予防についてや腰部脊柱管狭窄症と運動についてのお話を聞きました。

### 『腰部脊柱管狭窄症』とは？

腰部脊柱管狭窄症は、腰部の脊柱管が狭くなることで起こります。脊柱管が狭くなる原因として最も多いものは、加齢に伴う腰椎の変形です。そのほか、重いものを持つなどによっても腰部脊柱管狭窄症は引き起こされます。人間の背を構成する骨は、上から順に頸椎・胸椎・腰椎・仙椎によって構成されており、正式には脊椎と呼ばれます。脊椎は複数の骨が重なりあうことで一本の柱として形作られています。内部には脊柱管と呼ばれる円形の空洞が存在しており、脳から続く神経の束、すなわち脊髄の通り道になります。

何かしらの原因で脊椎が変形すると、同時に脊柱管が狭くなります。脊柱管が変形すると、内部に存在する脊髄が圧迫されることになり、さまざまな神経症状を引き起こすことです。



相馬公立病院  
理学療法士  
江井 邦夫先生



## 『親子料理教室』を開催します

東部公民館で本年度第2回目となる親子料理教室を開催いたします。レシピは

- ・チキンドリヤ
- ・野菜スープ
- ・カップケーキ

を作ります。是非、ご参加ください。



◆日時 12月16日(土) 9時30分〜

◆場所 東部公民館 調理実習室

◆材料費 1人 700円

◆定員 16名 (1家族4名まで)

◆持ち物 エプロン・三角巾・マスク

お持ち帰り用タッパー

◆申込み 東部公民館 電話でのお申込み可

## 県教育文化表彰 受賞報告

東部公民館が、県教育委員会より令和5年度教育・文化表彰を受賞しました。社会教育施設として、多年にわたる優れた実績が認められ今回の表彰となりました。

ひとえに教室生の日頃の社会教育活動のたまものです。

各教室生のみなさま、

おめでとう

ございます

