

# 東部公民館だより

令和 6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（木）に第25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14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 山下 文夫 さん  
☆第三位 武内 恭一 さん  
おめでとーございいます。



## はまなす館カフェ 『健康 座談会』のお知らせ

◎日時 12月27日（金） 午後2時より3時30分まで  
◎会場 東部公民館 会議室  
◎講話 いつまでも若々しく 老化を防いで体の中から健康に♪  
◎座談会 地域のお宝ご紹介！  
◎定員 先着15名 申し込み制です。  
◎問合せ先・申込み先 社会福祉協議会 ☎36-5033  
※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。

## 12月の予定表

| 日  | 月                            | 火                           | 水                                             | 木                                                     | 金                                | 土        |
|----|------------------------------|-----------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------------|----------------------------------|----------|
| 1  | 2                            | 3                           | 4                                             | 5                                                     | 6                                | 7        |
|    | 吹矢 9:30<br>パッチワーク13:30       | 民謡 13:30<br>バドミントン13:30     | 卓球 13:30                                      | パーク(松川浦)8:40<br>のびのび(卓)9:30<br>卓球 13:30               | 3B体操 9:30                        |          |
| 8  | 9                            | 10                          | 11                                            | 12                                                    | 13                               | 14       |
|    | そば打ち9:00<br>歌謡 9:30          | バドミントン13:30                 | 盆ダンス9:30<br>卓球 13:30                          | パーク(松川浦)8:40<br>のびのび(卓)9:30<br>卓球 13:30<br>民生委員会10:00 | のびのび(卓)9:30                      | 川柳 13:00 |
| 15 | 16                           | 17                          | 18                                            | 19                                                    | 20                               | 21       |
|    | 吹矢 9:30<br>パッチワーク13:30       | 民謡 13:30<br>バドミントン13:30     | ニュースポーツ<br>9:30<br>卓球 13:30<br>東部区長会<br>13:30 | パーク(光陽)8:40<br>のびのび(卓)9:30<br>卓球 13:30                | 3B体操 9:30<br>スマートフォン教室<br>13:30  |          |
| 22 | 23                           | 24                          | 25                                            | 26                                                    | 27                               | 28       |
|    | 歌謡 9:30<br>のびのび出前講座<br>13:30 | チェアロビクス13:30<br>バドミントン13:30 | 盆ダンス9:30<br>卓球 13:30                          | パーク(光陽)8:40<br>のびのび(卓)9:30<br>健康料理9:30<br>卓球 13:30    | のびのび(卓)9:30<br>骨太けんこう体操<br>13:30 |          |
| 29 | 30                           | 31                          |                                               |                                                       |                                  |          |
| 休館 | 休館                           | 休館                          |                                               |                                                       |                                  |          |
|    |                              |                             | 全公民館だよりのQRコードです。ご利用ください。                      |                                                       |                                  |          |
|    |                              |                             |                                               |                                                       |                                  |          |

## 『家庭教育講座開催のお知らせ』

子育てにおける悩みや課題をテーマに、専門家による家庭教育講座を開催します。子どもとお金の関わりやお小遣いの与え方、金銭感覚の身につけ方など、お金との付き合い方を学びます。興味のある方は、お気軽にご参加ください。

- ◆日 時 12月14日(土)  
13:30~15:30
- ◆演 題 わが家の金銭教育のススメ  
~上手なお小遣いの与え方~
- ◆講 師 J-FLEC(金融経済教育推進機構)  
認定アドバイザー 田崎 由子さん
- ◆対 象 家庭教育に関心がある方
- ◆場 所 中央公民館(千客万来館)1階会議室
- ◆受 講 料 無料
- ◆定 員 30名(先着順)
- ◆申込方法 電話またはQRコードにて
- ◆申込・問合せ先 中央公民館 ☎37-2198  
(キッズスペースありますので、お子様と一緒に参加できます)



## 【お菓子作り講座を開催します】

お店の味を再現してみませんか?お菓子作り初心者の方も大歓迎です!今回は、『チョコバナナロールケーキ』を教えてください。

- ◎開催日 1月28日(火)
- ◎場所 東部公民館 調理室
- ◎時間 9時30分~12時30分
- ◎講師 鍋木喜美恵さん  
(新地町あじさい/ケーキの店)
- ◎受講料 1,600円(当日徴収)
- ◎募集定員 8名
- ◎持ち物 エプロン、三角巾、  
作ったケーキを持ち帰る袋
- ◎申込受付 12月16日(月)~  
12月20日(金)
- ◎申込み 東部公民館(定員になり次第締切)  
※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。

## 【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 1月23日(木)  
2月27日(木)  
3月27日(木)
- ◎場所 東部公民館 調理室
- ◎時間 9時30分~12時30分  
(参加者全員で作った料理を食味します)
- ◎講師 千枝 浩美さん(栄養士)
- ◎受講料 700円(食材代1回分)
- ◎募集定員 20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 12月16日(月)~  
12月20日(金)
- ◎申込み 東部公民館(定員になり次第締切)  
※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。

## 【ニュースポーツ】を開催します

パラリンピックの競技種目でもある『ボッチャ』を体験してみませんか?



- ◎開催日 12月18日(水)
- ◎場所 東部公民館 会議室
- ◎時間 9時30分~11時30分
- ◎講師 スポーツ推進員
- ◎受講料 無料
- ◎定員 15名 定員になり次第締切
- ◎持ち物 上履きシューズ  
水分補給用飲み物
- ◎申込受付 12月2日(月)~  
12月13日(金)
- ◎申込み 東部公民館(定員になり次第締切)  
※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。