

東部公民館だより

新年のご挨拶

令和7年
1月1日発行
電話番号
(38)8105

皆様におかれましては新春を健やかに迎えられたことと謹んで新年のお慶びを申し上げます。

昨年は、公民館運営に対して各教室の皆様と地域の方々よりご理解ご協力を賜り、昨年から中部地区の一部(中村二小、中村二中学区)の方々が加わった学習発表会と敬老会が、盛大に行なわれたことに深く感謝申し上げます。また各教室におかれましては常日頃の活動を披露していただき、地域の皆様に元気を与えられ楽しい有意義な一日を過ごされたと思います。

これからも皆様には、各教室で楽しく活動を行なっており、多くの仲間をつくり活力のある元気な地域づくりに繋がっていただきたいと思います。

東部、中部地域及び東部公民館運営委員会の皆様のご健康を祈念して新年のご挨拶といたします。

東部公民館運営委員会 委員長 熊谷 秀治

昨年は、各種企画講座やイベント、移動教室に対して、皆様からご支援、ご協力を賜り厚く御礼申し上げます。

本年も楽しく活動できるよう各種教室の開講と新規企画講座の開催に向けて、公民館事業の充実と活性化に努めて参ります。

皆様にとって、穏やかな年になりますよう御祈念申し上げます、新年のご挨拶とさせていただきます。

東部公民館 館長 神戸伸一

職員 青木美希

1月の予定表

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
	全公民館だよりのQRコードです。ご利用ください。		元旦	休館	休館	
5	6	7	8	9	10	11
	パッチワーク13:30	民謡 13:30 バドミントン13:30	盆ダンス9:30 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 3B体操13:30	川柳 13:00
12	13	14	15	16	17	18
	成人の日	そば打ち9:00 バドミントン13:30	歌謡 9:30 卓球 13:30 東部区長会 13:30	パーク(松川浦)8:40 のびのび(卓)9:30 卓球 13:30	3B体操 9:30	
19	20	21	22	23	24	25
	吹矢 9:30 パッチワーク13:30	民謡 13:30 バドミントン13:30	盆ダンス9:30 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	のびのび(卓)9:30 骨太けんこう体操 13:30	
26	27	28	29	30	31	
	歌謡 9:30	お菓子づくり 教室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 のびのび(卓)9:30 卓球 13:30	運営委員会10:00	

【そば打ち教室を開催します】

今年3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 2月3日(月)、2月17日(月)
2月25日(火)

◎場所 東部公民館 調理室

◎時間 9時～11時30分

◎講師 遠藤 忠先生

◎受講料 2,100円(材料代3回分)

◎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 1月14日(火)～
1月17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。
気軽にご相談ください。

『介護予防講習会』を開催しました

10月28日(月)に、講師の公立相馬総合病院「江井邦夫」さんに「冷え性と運動について」の講話と骨太けんこう体操の指導をしていただきました。講話の中で、4つの冷え性のタイプについてや、冷え性に効果的な改善方法について教えていただきました。



公立相馬総合病院
理学療法士
江井邦夫さん



『ウォーキング教室』を開催しました

11月12日(火)に参加者22名で多賀城跡をウォーキングしました。当日は、天気も良くウォーキングするにはいい日でした。



『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。今回のテーマは「アンガーマネジメント」です。思い通りにならない子どもに対してイライラし、つい声を荒げてしまうことはありませんか?この講座では、子育て中に感じる「怒り」とどう向き合うかを学びます。興味のある方は、お気軽にご参加ください。

- ◆日 時 2月8日(土)
13:30～15:30
- ◆演 題 子育てに生かす
アンガーマネジメントについて
～子どもも自分も笑顔で過ごしたい～
- ◆講 師 NPO 法人きぼう
副理事長兼統括所長 新妻直恵さん
- ◆対 象 家庭教育に関心がある方
- ◆場 所 市民会館 多目的ホール
- ◆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)