

♪もしも～ピアノが～弾けたなら～♪

ピアノ、弾けます！ 公民館のロビーで！

「昔取った杵柄」のご披露でも、「腕前の維持」のためでも、「ピアノ教室の復習」でも、小学生以上の方、平日の9時から17時まで、1時間単位で利用できます。
事前に空き状況の確認をお願いします。（東部公民館 電話38-8105）



東部公民館だより

令和8年
8月1日号
電話番号
(38)8105

【災害対応力向上講座開催】

6月23日（火）に参加者15名で災害対応力向上講座を開催しました。最初に地域防災対策室の中塚室長補佐から災害時の防災食や備蓄用の水などについて説明があり、実際に防災食の「筑前煮」を食べてみました。その後、保健センター職員から食事の減塩について、最後に「こころのケアセンターなごみ」の大谷さんから自殺予防の取り組みについて話を聞きました。参加した方たちは、防災食の種類が増えていること、災害時にカセットコンロがあれば湯せんして防災食が食べれたり、温かい食事が食べれることを知ることができました。



8月の予定表

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
	子ども教室13:30 そば打ちクラブ9:00 吹矢 9:30 パッチワーク13:30	民謡 13:30 バドミントン13:30	卓球 13:30 民生委員会 10:00	パーク(光陽)8:35 のびのび(卓)9:30 卓球 13:30 スマホ講座13:30 (中央公民館)	3B体操 9:30 川柳 13:00	
9	10	11	12	13	14	15
	歌謡 9:30	山の日 バドミントン13:30	盆ダンス9:30 卓球 13:30	パーク(松川浦)8:35 のびのび(卓)9:30 卓球 13:30	のびのび(卓)9:30	
16	17	18	19	20	21	22
	そば打ち9:00 パッチワーク13:30 健康マージャン 13:30	民謡 13:30 バドミントン13:30	卓球 13:30 東部区長会 13:30	パーク(松川浦)8:35 のびのび(卓)9:30 卓球 13:30	3B体操 9:30	
23	24	25	26	27	28	29
	歌謡 9:30 東部港クラブ 13:30	チェアロビクス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)8:35 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	
30	31					

全公民館の公民館だよりが閲覧
できます。ぜひご利用ください。



【ウォーキング教室】

5月29日（金）に参加者30名で白河小峰城跡に行ってきました。当日は、ガイドボランティアのかたに、復元工事中の清水門や東日本大震災時に崩れた石垣の復元の話などを聞き、最後は、三重櫓の中を案内してもらいました。当日は、天気も良く新緑が綺麗でした。復元工事中の清水門は来年春に完成予定とのことでした。



中央公民館 企画講座

①街中チャレンジ講座「巻いてつくる門！」 ～もんだと愉快的仲間たち～

◎日 時：8月22日（土）

1部 9：00～11：30（中央公民館1F会議室）

2部 13：00～14：00（相馬中村城跡）

◎対 象：小学生及び相馬の歴史に興味・関心のある方

◎定 員：30名

◎持ち物：スマートフォンorタブレット

1・2部両方参加の方はお弁当

②第2回家庭教育講座「大切な人を守る救急救命」

◎日 時：9月6日（日）10：00～11：30

◎場 所：中央公民館1F会議室

◎対 象：子育て中の保護者および家庭教育に関心のある方

◎定 員：30名

③相馬の歴史講座～相馬藩歴代藩主について～

◎日 時：8月26日（水）9：30～15：00

◎場 所：小高区同慶寺地

◎対 象：相馬市に在住、勤務、在学の方

◎定 員：20名

◎申込・お問い合わせ

中央公民館 ☎0244-37-2198

【シルバー移動教室】

6月29日（月）に参加者28名と、中間貯蔵施設（大熊町）を見学しました。現地では中間貯蔵事業情報センター職員もバスに同乗して、その説明を聞きながら、震災当時のままになっている特別養護老人ホームや県水産種苗研究所などを車中から見学しました。また、土壌の中間貯蔵施設では、実際に線量計を手にして放射線量を測定しました。「百聞は一見に如かず」のとおり、大熊町や双葉町の現状について理解が深まりました。



【健康マージャン練習会】

「月1回ではなかなか覚えられない！」とのお話があったことから、毎月第2火曜日に、受講者のうち超初心者対象に「健康マージャン練習会」を開催します。7月は、14日に参加者14名で開催しました。



『特定健診のお知らせ』

市では、市民の皆さんを対象に特定健康診査・胸部検診などを実施しています。健康の維持・管理、病気の予防等のため健診を受けましょう。

《該当される方は、忘れずに受診してください。》

東部公民館 ⇨9月17日（木）9時～16時

9月18日（金）9時～16時

