

【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13日（木）に松川浦パークゴルフ場で、第26回パークゴルフ大会を開催しました。参加された11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・・・・・・・・	竹島	キヨノさん
☆準優勝・・・・・・・・	武内	恭一さん
☆第三位・・・・・・・・	古和田	一男さん
☆ホールインワン賞・	菊地	清次さん

おめでとうございます。



東部公民館だより

令和7年
12月1日号
電話番号
(38) 8105

12月の予定表

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	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	パーク(松川浦) 8:40 のびのび(卓) 9:30 卓球 13:30	老人クラブ忘年会 9:00(憩いの家) 3B体操 9:30 スマホ教室 13:30	
7	8	9	10	11	12	13
	歌謡 9:30	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 スマホ教室 13:30	川柳 13:00
14	15	16	17	18	19	20
	そば打ち 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 東部区長会 13:30	パーク(光陽) 8:40 のびのび(卓) 9:30 卓球 13:30	3B体操 9:30 選挙準備 13:30	
21	22	23	24	25	26	27
相馬市長選挙	歌謡 9:30	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) 8:40 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	こども教室 (そば打ち) 9:00
28	29	30	31	<div>12月</div> <div>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。</div>		
	休館日	休館日	休館日			

【健康料理教室を開催します】

- ◎開催日 1月22日(木)
2月26日(木)
3月26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 先生(栄養士)
- ◎受講料 700円(食材代1回分)
- ◎募集定員 20名(定員になり次第締切)
- ◎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8日(月)～
12月19日(金)
- ◎申込先 東部公民館
- ※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。

【バリスタ講座を開催します】

専門家からコーヒーの品種、焙煎、抽出について学び、自分好みの美味しいコーヒーを淹れてみませんか？

- ◎開催日 1月13日(火)
- ◎場 所 東部公民館 調理室
- ◎時 間 13時30分～15時30分
- ◎講 師 遠藤 貴則さん
(HANA COFFEE 店主)
- ◎受講料 550円
- ◎募集定員 8名
- ◎持ち物 エプロン、三角巾
- ◎申込受付 12月8日(月)～
12月19日(金)
- ◎申込先 東部公民館
- ※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。

【ウォーキング教室】開催

10月31日(金)に、参加者27名で、2班に分かれてボランティアガイドの説明を聴きながら、米沢市の『上杉神社』を参拝しました。



『花いっぱい運動』

松川港町々会の皆さんが
11月8日(土)に、
築港道・港町の花壇に
『ピオラ』と『パンジー』
を植えました。
朝早くから作業されました
皆さん、お疲れ様でした。
きれいな花を楽しめます。



『相馬市家庭教育講座開催のお知らせ』

- ◎日 時: 12月21日(日)
10:00～12:00
- ◎演 題: 子どもと話す性のあれこれ
- ◎講 師: NPO 法人はーぐる
代表理事 小林さやか様
- ◎対 象 者: 家庭教育に興味がある方
- ◎場 所: 中央公民館(千客万来館)1階会議室
- ◎申込方法: 中央公民館に電話、またはQRコード。
- ◎留意事項: キッズスペースを設置しますので、お子様連れの参加もできます。



【美術教室を開催します】

未経験者、初心者を対象に、今回は、クレヨン等で彩色をします。臨床美術士の講師と一緒に楽しみませんか。

- ◎開催日 1月26日(月)
- ◎場 所 東部公民館 和室
- ◎時 間 9時30分～11時30分
- ◎講 師 立谷 美和子さん
- ◎受講料 無料
- ◎募集定員 15名
- ◎持ち物 色鉛筆、クレヨン、クレパスなど
- ◎申込受付 12月15日(月)～
12月19日(金)
- ◎申込先 東部公民館
- ※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。

【お菓子づくり教室】

10月27日(月)に参加者8名と29日(水)に参加者7名で、お菓子づくり教室を開催しました。今回は「ウィークエンド・ショコラ」を鎬木喜美恵先生に教えて頂きました。出来上がったショコラは2～3日常温でおいでから食べるとしっとりとして美味しいそうと、鎬木先生が焼いてきたショコラを試食したらしっとりとして美味しかったです。

