東部公民館だより

令和8年
10月1日号
電話番号
(38)8105

『第４３回高齢者スポーツ大会』が開催されました

９月１１日（金）にスポーツアリーナそうまで『高齢者スポーツ大会』が開催されました。「ボッチャ」「囲碁ボール」「スカットボール」で市内の老人クラブの各チームと競い合いました。午後からは、「大物ゲット」「ファッションショー」「玉入れ」がありました。素晴らしいチームワークと応援で、熱気に包まれた大会になりました。選手、応援の皆様お疲れ様でした。



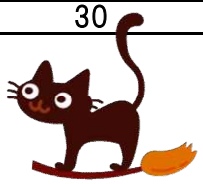



ボッチャで1位になりました。

おめでとうございます



10月の予定表

日	月	火	水	木	金	土
		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。		1 パーク(光陽)8:35 のびのび(卓)9:30 卓球　13:30	2 3B体操　9:30	3 学習発表会・敬老会9:30
4	5	6	7	8	9	10
	そば打ちクラブ9:00 吹矢　9:30 パッチワーク13:30	ウォーキング教室 8:50 民謡　13:30 バドミントン13:30	卓球　13:30 消防訓練13:30	パーク(松川浦)8:35 のびのび(卓)9:30 卓球　13:30 民生委員会10:00	川柳　13:00 のびのび(卓)9:30 のびのび13:30 （パークゴルフ）	こども科学フェスティバル（スポーツアリーナそうま）
11	12	13	14	15	16	17
	スポーツの日	歌謡　13:30 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	3B体操　9:30	
18	19	20	21	22	23	24
商工会議所青年部 8:30	吹矢　9:30 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(光陽)8:35 のびのび(卓)9:30 料理教室9:30 卓球　13:30	のびのび(卓)9:30 骨太けんこう体操 13:30	
25	26	27	28	29	30	31
県知事選挙	そば打ち9:00 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		

《お菓子づくり教室》を開催しました

７月２８日（火）と２９日（水）に第１回お菓子づくり教室を開催し、「スフレ・オ・フロマージュ」、「アーモンドのブランマンジェ」をあじさい店主の鏑木先生に教えて頂きました。どちらも夏に食べたくなる美味しさでした。次回のお菓子づくり教室は１１月を予定しています。ぜひ、ご参加下さい。







『 介護予防講習会』

◆対象者　　相馬市に住んでいる 65歳以上の方。

◆内容 ▽「ひざの痛み改善に向けた骨太けんこう体操」
▽骨太けんこう体操の実施（一部抜粋）
▽質問コーナー

◆開催日　１１月６日（金）
◆場所　　東部公民館　会議室
◆時間　　14時～15時（受け付けは、13時45分～）
◆持ち物　上履きシューズ、水分補給用の飲み物
◆定員　　15名
◆参加費　無料
◆申込み　10月1日（火）～
◆申込場所　東部公民館
※交通手段のない方には送迎を行いますので気軽にご相談ください。送迎希望のかたは、開催日の1週間前までに電話にてお申し込みください。
◆送迎の申込先　　東部公民館　☎38－８１０５
◆お問い合わせ先　　高齢福祉課　☎37－３０６５

【お菓子づくり教室を開催します】

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『レアチーズケーキ』と『スコーン』を教えていただきます。

◎開催日　１１月９日（月）
◎場所　　東部公民館　調理室
◎時間　　９時30分～12時30分
◎受講料　2,500 円（型代込み）（当日徴収）
◎募集定員　８名（定員になり次第締切）
◎講師　　鏑木喜美恵さん（新地町あじさい/ケーキの店）
◎持ち物　　エプロン、三角巾、お菓子を持ち帰る袋
◎申込受付　１０月５日（月）～１０月１６日（金）
◎申込時間　午前８時30分から
◎申込み　　東部公民館（電話での申込み不可）
（交通手段のない方は電話での申込み可）
※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。

『シニアスポーツ教室』開催

東部公民館と東部老人クラブ協議会共催のパークゴルフ大会を開催します。ぜひ、ご参加ください。
◎日時　　令和8年11月１３日（金）
８時30分～
◎場所　松川浦パークゴルフ場（岩子）
◎参加費　1,000円（プレー代等）
◎定員　　20名　満65歳以上の方
◎申込み　１０月１３日（火）～
１０月３０日（金）
※申込は、参加費を添えて公民館までお願いします。
※4コースの合計スコアによるハンデ（年齢）戦です。

中央公民館企画講座のお知らせ

①第３回家庭教育講座
親子で考えるスマホ・ゲーム・AIとの付き合い方
開催日時：11月8日（日）10時～12時00分
開催場所：中央公民館　1階会議室
対　　象：子育て中の保護者および
家庭教育に関心のある方、中高生
定　　員：３０名
講　　師：医療創生大学教授　中尾　剛氏
参 加 費：無料
申し込み方法：電話またはQRコード
申し込み期限：10月5日（月）～11月2日（月）
そ の 他：キッズスペースあり
（利用される場合、申し込み時にお話しください）

QRコード

②第２回報徳講座～「二宮翁夜話」に学ぶ報徳の訓え編～
開催日時：10月27日（火）13時30分～15時30分
開催場所：中央公民館　2階会議室
対　　象：市内在住、在学及び在勤の方
定　　員：30名
講　　師：相馬報徳社副会長　遠藤　政弘氏
参 加 費：無料
申し込み方法：中央公民館に電話または来館
申し込み期限：10月5日（月）～10月19日（月）
問い合わせ・申し込み　中央公民館　☎37-2198