

癒しの香りに包まれて

アロマテラピー・ハンドマッサージ講座開催

6月30日（金）齋藤享子さんを講師に迎え、10名の参加者がありました。アロマテラピーの効果の説明から、アロマオイルを使ってハンドマッサージの仕方を勉強しました。アロマテラピーハンドマッサージは、アロマオイルを用いて手や腕をマッサージする施術です。アロマオイルの香りによるリラックス効果と、マッサージによる血行促進効果で心身をリフレッシュする事ができました。

参加者は「初めての体験でとてもよかった」

「実習して効果を実感できた」

「家族にしてあげたい」

と、大変好評でした。



講師 齋藤享子さん

山上公民館だより

けんこう料理教室開催

令和元年12月を最後に、コロナ禍で4年5か月休止していた千枝浩美先生の料理教室を6月15日（木）から再開いたしました。今回はけんこう料理をテーマに、「ライスサンドウィッチ、小松菜とキノコの卵とじスープ、トマト冷奴、オレンジヨーグルトクリーム」の4点を作りました。

約4年ぶりとなる料理教室は、わきあいあいと楽しく調理し、最後にみなさんで食事をし、料理の話にはなを咲かせました。料理教室は初心者から上級者まで、どなたでも楽しむことができます。今後定期的に料理教室を開催していきますのでみなさんぜひご参加ください。



第247号
令和5年
7月15日
山上字上ノ台1-1
0244-32-5009



相馬市全公民館のたより
が閲覧できます。
アクセスしてみてね！

塩手山山開き実行委員会開催

6月28日（水）塩手山山開き実行委員会が開催されました。

11月23日（木）勤労感謝の日に塩手山山開きを開催することになりました。今までは関係者のみでの山開きでしたが、今年度は、一般の方も山開きに参加できますので、ぜひ、みなさん塩手山山開きにご参加ください。



はないっぱい運動

6月19日（月）、道路美化活動のための花いっぱい運動として、黄色とオレンジのマリーゴールドを公民館の国道沿いの花壇と玄関前に植えました。渡邊孝喜区長と、荒一信区長に花植えをお手伝いいただきました。暑い中ご協力いただきありがとうございました。

皆様も道路美化にご協力ください。





「相馬地方の化石を探検してみ隊」隊員募集

- 参加対象 山上小学校の児童及び保護者
(保護者と参加でお願いします) 八幡公民館に最初集合になります。
- 日時 8月3日(木)・8月7日(月)の全2回 (どちらか都合のつく日でも参加できます)
- 時間 9:00~11:00
- 場所 南相馬市石神地内 八幡公民館集合
- 参加費 **無料**
- 服装 長袖・長ズボン(出来れば作業服)、靴(サンダル可)、帽子、タオル等
化石採集箇所は、自然がいっぱいです。汚れても良い服装でお願いします。
- 準備物 ハンマー、メガネ、軍手、ビニール袋、新聞紙、水筒、日焼け止め、虫よけスプレー (事務局でも準備しますが、できるだけ持参ねがいます。)
- 募集期間 7月31日(月)まで



八幡・日立木・山上公民館合同企画講座
楽しい太極拳体験講座
 新陳代謝アップ 運動不足解消に!

- 日時 7月22日(土) 8月26日(土)
- 時間 9:30~11:30
- 場所 **八幡公民館 会議室**
- 参加費 **無料**
- 講師 門馬 華さん
- 内容 本場中国の太極拳と文化に触れて、楽しく体験しましょう
- 持ち物 動きやすい服装、水分補給飲み物
上履き(運動靴など)
- 募集定員 10人
- 募集期間 7月21日(金)まで



山上公民館企画
第2回 eスポーツ **VS**
たいけんこうりゅうかい
 〇どんな人でも気軽に参加できるeスポーツ体験! みんなで楽しくゲームを体験しよう
 ○日時 8月6日(日)
 ○時間 9:30~11:30
 ○場所 山上公民館 会議室
 ○参加費 **無料**
 ○内容 スーパーマリオカートWii
 大乱闘スマッシュブラザーズWii
 ぷよぷよ 太鼓の達人
 ○募集定員 15名 **誰でも参加OK!**
 ○募集期間 8月1日(火)まで



申し込み・問い合わせ先 山上公民館まで TEL32-5009

※山上公民館まで交通手段がない方に、公用車による送迎サービスを実施していますので、ご利用ください。
 ご利用の際は山上公民館まで連絡をお願いします



日	月	火	水	木	金	土
8月 行事予定		1	2	3	4	5
			混声合唱13:30	化石探検 9:00 元気モール10:00		混声合唱13:30
6	7	8	9	10	11	12
eスポーツ 9:30	手芸9:30フラ10:00 化石探検9:00 民謡19:00	紅会13:30 敬老会役員会 15:00	民生委員会13:00 混声合唱13:30	高砂舞踊13:30	山の日 	混声合唱13:30
13	14	15	16	17	18	19
相馬盆踊り			混声合唱13:30	元気モール10:00		混声合唱13:30
20	21	22	23	24	25	26
俳句9:00	手芸9:30 フラ10:00 民謡19:00	紅会13:30	混声合唱13:30	高砂舞踊13:30	ニュースポーツ 10:00 区長会13:30	太極拳(八幡) 10:00 混声合唱13:30
27	28	29	30	31		
			混声合唱13:30			