

【特別企画講座】
「庭木・生け垣・垣根等植栽選定教室」参加者募集



八幡公民館だより

令和5年
11月1日
☎ 35-2408

八幡地区には庭木、生け垣等を敷地に植栽している屋敷が多く存在しており、日頃から手間をかけて手入れされております。
今年度は、猛暑で育成が良く手入れも大変な状況であり、職人に依頼しても手配が困難なことから、自ら剪定の基本的な作業、不要枝の切り取り、刈り込みなど剪定職人から学び、自宅の庭木、生け垣、垣根等の植栽剪定に活かせるようにこの機械に学んで見ませんか？

○募集人数 15名程度先着順

※定員になりしだい締め切ります。

○準備物

筆記用具など持参して下さい。
剪定用道具を所有している方は持参して下さい。



○実施日

12月7日(木) 9時30分～12時(講義)
13時～14時30分(実習)

※剪定用道具を所有していない方には公民館で準備します。

○講師

そつま広域シルバー人材センター職人

○募集期間

11月6日(月)～11月21日(火)

八幡公民館に来館のうえ、申込書に必要事項を記入して直接申込み下さい。

※交通手段のない方のみ、電話での申し込みを受け付けます。

○問合せ先




八幡公民館 ☎ 35-2408



11月の予定表

令和5年度の全公民館だよりのQRコードです。ご利用下さい。

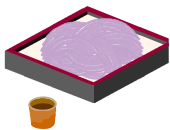


日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			はつらつ健康体操 13:30	ウォーキング9:00 夜の卓球19:00		民生児童委員会 9:30 水墨画9:30
5	6	7	8	9	10	11
	囲碁 13:30	パークゴルフ(移動) 9:00 3B体操9:30	はつらつ健康体操 13:30	夜の卓球19:00	卓球9:30 投票所準備 13:00	
12	13	14	15	16	17	18
県議会選挙	和布9:30 囲碁 13:30 ハーモニカ 13:30	パークゴルフ9:00 3B体操9:30 そば打ち体験教室 (山都) 8:40	はつらつ健康体操 13:30	健康料理9:30 歌声 13:30 夜の卓球19:00	生花 14:00 公民館まつり準備 14:00 区長会 15:00	公民館まつり 9:00
19	20	21	22	23	24	25
公民館まつり 9:00 少年少女化石探検 隊(立石)9:00	囲碁 13:30	パークゴルフ9:00 3B体操9:30	はつらつ健康体操 13:30	夜の卓球19:00	卓球9:30	安来節 13:30
26	27	28	29	30		
	囲碁 13:30 ハーモニカ 13:30	パークゴルフ9:00 3B体操9:30	はつらつ健康体操 13:30	そば打ち教室 9:00 夜の卓球 19:00		

【そば打ち教室生募集】

今年度最後のそば打ち教室を11月30日(木)・12月14日(木)・21日(木)の全3回9:00～開催します。

- ・場 所 八幡公民館 会議室
- ・講 師 木村貞夫 先生
- ・受 講 料 2,100円(材料費)
- ・募集定員 10名程度(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
- ・申込期間 11月13日(月)～22日(水)
- ・申 込 先 八幡公民館 ☎35-2408



【公民館まつりについて】

今回は4年ぶりに公民館まつりを開催します。前回同様には行きませんが、教室生は、公民館まつりの発表に向けて、皆様方に披露出来るように練習、作品制作に励んでいます。

また、貸館での教室で籐手芸教室及び地域の方の踊りや着物を洋服にリメイクした作品やのれん・猫等の作品の他写真等を展示します。お待ちしております。

【リハビリテーション専門職と連携した講習会終了】

10月19日(木)に相馬市保健福祉部高齢福祉課主催のリハビリテーション専門職と連携した講習会及び骨太けんこう体操が実施されました。11名の方が参加されました。

リハビリテーション専門職による腰部脊柱管狭窄症と運動についての講話がありました。腰部脊柱管狭窄症は脊柱管が狭くなり変形することで起こります。加齢による腰椎の変形が最も多い原因で、脊髄が圧迫されさまざまな神経症状(肩こり、腰こり)を来します。

運動の効果は筋力を保ち、関節の柔軟性を改善し血行促進し腰まわりの筋肉がきたえられ体幹が安定します。痛みやシビレ等日常生活が制限されないように運動を心がけましょう。参加者から大変勉強になり参加して良かったとの感想がありました。

【健康料理教室募集】
コレステロールを上げない食生活

毎年1回、健康料理教室を開催しています。今年度は、11月16日(木)に**コレステロールを上げない食生活**を開催します。毎日楽しく健康で過ごせるように少しでも健康に良い食事を作ってみませんか?八幡地区の料理教室の講師である千枝浩美先生に指導して頂きます。ぜひ、この機会に料理教室に参加して見ませんか?ちなみに料理教室は、月1回第3木曜日に開催しています。申込先 八幡公民館
☎35-2408 お待ちしております。

【スマホ教室(中級編)終了】

10月3日・17日の2回に渡り中級編の教室がありました。アプリの追加や削除の方法、Googleマップの使い方、「GPS」を利用して地図上に現在地を表示し目的地への経路を調べたり、パリのエッフェル塔等検索し旅行に行った気分になりました。



【お菓子づくり教室終了】

10月15日(日)にお菓子づくり教室で「バイクドチーズケーキ」を作りました。講師に楠木喜美恵さんを迎え、ふっくら焼き上がりました。とても楽しくケーキづくりが出来ました。また、教室を開いて下さいとの感想がありました。

