

生け花 特別講座「お正月生け花」参加者募集!

開催日: 12月27日(金)

時間: 午前10時~12時

場所: 飯豊公民館 会議室

材料費: 2,000円(当日徴収)

準備物: 花ハサミ、花器、剣山、雑巾

定員: 20名程度

受付: 12月5日(木)~16日(月)

申込先: 飯豊公民館 (来館して申込)

お正月の花を
生けてみませんか?



※交通手段がない方のみ電話予約受け付けます。
※自宅~公民館を市バスで送迎をいたします。
申し込みの際にお伝えください。

飯豊公民館だより

☎ 35・2409



集う 学ぶ 結ぶ
みずほのやかた

第483号
令和6年
12月1日

来てね!

小学校児童の施設見学 10月30日

飯豊小学校の地域の施設見学で、飯豊公民館には2年生の児童5名が見学に訪れました。

飯豊公民館の建物が平成6年に完成し、以前は旧村役場の建物を使用していたこと、地域の人が集まって色々の教室や講座に参加していることなど、館長が説明しました。また、見学時に開催していた、女声コーラス、俳句教室などを見学しました。館内に展示してある講座の写真をみて知り合いを発見し盛り上がっていました。質問コーナーでは、小学生ならではの素朴な質問に答えました。



家庭教育講座

令和6年度 中央公民館主催

☎ 0244-37-2198



◇日時: 12/14(土)13:30~15:30

◇人数: 各30名(先着順)

◇会場: 中央公民館(千客万来館)1階会議室

◇申込方法: QRコードまたは電話にて

第3回
12/14

参加
無料

わが家の金銭教育のススメ

~上手なお小遣いの与え方~

講師 J-FLEC(金融経済教育推進機構)

認定アドバイザー 田崎 由子 さん

キッズスペースありますので、お子様と一緒に参加できます!

相馬市高齢者スポーツ大会開催されました。



第41回相馬市高齢者スポーツ大会が、スポーツアリーナ相馬にて10月18日(金)に開催されました。競技は、スカットボール、囲碁ボール、ボッチャ、ファッションショー、玉入れが行われ、飯豊Aチームが、ファッションショーにて1位になりました。

理学療法士による介護予防講習会開催されました。

11月8日（金）飯豊公民館会議室にて開催され、16名の方が参加されました。今回は冷え性と身体の痛みを簡単な運動で改善しようというテーマで、冷え性の種類など説明頂きました。全身を使った運動をすることにより、血流改善や基礎代謝アップが期待できるとのことです。併せて骨太けんこう体操を実演頂き、参加者で行いました。また、質問コーナーでは、腰の不調などに効果のある運動や歩き方など解説を頂きました。最後にフレイル予防について人との繋がりも健康には必要であり、運動習慣と栄養価の高い食事も大切であると解説頂きました。



公立相馬総合病院
理学療法士 江井邦夫先生



フレイル予防に、運動で元気に！毎回好評です！



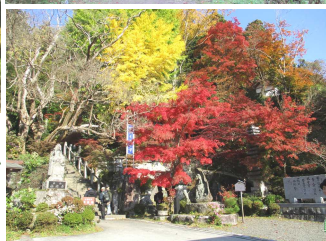
第3回 ウォーキング教室 本宮市「蛇ノ鼻、岩角城跡」に行ってきました。



昼食後は、岩角城跡を園を見学しました。皆さんの声☆紅葉がきれい良かったです。ガイドさんがいて良かったです。岩角城跡の登りも面白かった。との感想を頂きました。



11月14日(木)に、本宮市「蛇ノ鼻、岩角城跡」に行ってきました。蛇ノ鼻では500本以上のカエデが見頃な公園の中を自分のペースでウォーキングしました。



紅葉がとてもきれい！



令和6年



12月の行事予定

※教室の都合により変更になる場合があります

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
 民生委員会9:00 ピンポン 13:15 骨太けんこう体操15:30 ヨーガC 19:00		パーク 9:00(ｸﾞﾙﾌ場) ヨガA 9:30 珈琲教室9:30 ヨーガB 13:30 ストレッチクラブ 19:00	3B体操 9:30 女声コーラス13:00	絵手紙 9:30 気功13:30	中高年ピアノ10:00 ピンポン 13:15 骨太けんこう体操15:30	ハゼッコ④ 女子卓球13:30
8	9	10	11	12	13	14
 ピンポン 13:15 骨太けんこう体操15:30 ヨーガC 19:00		パーク 9:00(ｸﾞﾙﾌ場) ヨーガA 9:30 ヨーガB 13:30 ストレッチクラブ 19:00	3B体操 9:30 女声コーラス13:00	生け花10:00 気功13:30	民謡踊り 9:30 料理教室 9:30 ピンポン 13:15 骨太けんこう体操15:30	女子卓球13:30
15	16	17	18	19	20	21
 ピンポン 13:15 骨太けんこう体操15:30 ヨーガC 19:00		パーク 9:00(ｸﾞﾙﾌ場) ヨーガA 9:30 ヨーガB 13:30 ストレッチクラブ 19:00	3B体操 9:30 女声コーラス13:00 俳句教室9:00(図)	絵手紙 9:30 気功13:30	民謡踊り 9:30(和) 中高年ピアノ10:00 ピンポン 13:15 骨太けんこう体操15:30	女子卓球13:30
22	23	24	25	26	27	28
 ピンポン 13:15 骨太けんこう体操15:30 ヨーガC 19:00		パーク 9:00(ｸﾞﾙﾌ場) ヨーガA 9:30 ヨーガB 13:30 ストレッチクラブ 19:00	3B体操 9:30 絵本と食 女声コーラス13:00	ハゼッコ⑤ 気功13:30	生け花特別講座10:00 ピンポン 13:15 骨太けんこう体操15:30	女子卓球13:30
29	30	31	飯豊公民館俳句教室より(10/30) 今日の菊稚(やや)命日のうすぐもり 横山トシ子 秋祭り神楽と舞に我の笛 斉藤和成			
	今年も公民館事業に参加、ご協力をいただき誠にありがとうございました。来年もよろしくお願い申し上げます。					

