

## 【飾りのり巻き作り】開催

ひな祭りを「飾りのり巻き」で食卓を彩ってみませんか？

日時 3月3日(月) 10:00~12:00

場所 玉野公民館 調理実習室

講師 公民館職員

募集人数 8名

参加費 500円

持ち物 巻きす、エプロン、三角巾、タッパー

＜お手伝いをお願いします＞

薄焼き卵を事前に焼きたいのでお手伝いの出来る方は、フライパン持参で9時30分頃まで来て下さい。



挑～戦



# 広報たまの

玉野公民館  
☎34-2001

## 相馬の自然講座～相馬の野鳥編～

野鳥について、その分類や時期による分類(留鳥、夏鳥、冬鳥、旅鳥、漂鳥、迷鳥)、絶滅危惧種などに指定する野鳥の保護、相馬で見られる野鳥の紹介など、身の回りに生息する野鳥について学んでみませんか？

日時:2月21日(金) 13:30~15:30

場所:中央公民館 2階会議室

対象者:市内に居住・通勤している方

募集定員:30名(先着順受付)

参加料:無料

講師:日本野鳥の会南相馬代表 遠藤政弘さん

申込方法:中央公民館に電話、

来館またはQRコードにて受付します。

問合わせ・お申込先 ☎0244-37-2198

※送迎をご希望のされる方は中央公民館へ連絡してください

募集中!



第240号  
令和7年  
2月1日



市内の公民館だ  
よりがご覧頂け  
ます。QRコード  
を読みとってぜ  
ひご覧ください。

## 【ボッチャ体験】開催

日時 2月10日(月) 10:30~ (10:00~骨太けんこう体操)

場所 玉野公民館 会議室

講師 社会福祉協議会 職員

募集人数 10名

持ち物 運動靴

募集中!

骨太けんこう体操後のオレンジカフェの時間はボッチャを実施予定しています。社会福祉協議会職員指導のもと競技の説明やルールなどを確認します。

体験してみたい方、興味のある方のご参加をお待ちしております。

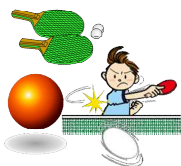


## 玉野・八幡「ラージボール・夜の卓球交流」実施

12月10日に八幡公民館のご協力を得て玉野5名、八幡4名ではじめて合同練習を実施しました。

両館長・草野社会教育指導員のあいさつ及び自己紹介後に、5分交替の練習形態で交流が始まりました。

球拾いをする一方で休めないラリーが続いていく光景は、通常とは違って体力を著しく消耗する記憶に残る交流となりました。



## マイナンバーカードの更新について

マイナンバーカードの電子証明書に5年の有効期限があり、更新の問い合わせが寄せられています。

**更新手続は市役所市民課窓口**となりますのでお知らせします。☎37-2138

カードの保険証利用の確認は公民館でできますが、カード(4桁の暗証番号)持参のうえ事前連絡をお願いします。



## 「クラフトバック作り実習」

1月8日に参加者7名で網代編み、斜め網代編みのバック作りをしました。

縁取りの飾り編みで苦戦していますが、素敵な模様の出来映えがこれから楽しみです。



## 「健康トランプ」実施

1月14日は参加者9名で骨太けんこう体操後、健康トランプを行いました。

神経衰弱はとても記憶力を鍛えてくれるゲームです。

童心にかえり認知症予防のためまた楽しみましょう。



## 落雪・凍結にご注意

屋根からの落雪や朝晩の路面凍結のため、公民館を利用する際には駐車と転倒に十分お気をつけください。



## 2月の予定



| 日                                                                                             | 月                                        | 火                                                        | 水                                                 | 木                                    | 金                                                                                           | 土                                                                                           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| ラージボール教室は毎週木曜日の13時30分へ変更となります。<br>オレンジカフェはポッチャを行います。<br>スコップ三味線演習はお休みいたします。                   |                                          |                                                          |                                                   |                                      |                                                                                             | 1                                                                                           |
| 2<br>節分<br> | 3<br>立春                                  | 4<br>区長会9:00 健康<br>マー جان13:00                           | 5                                                 | 6<br>民生児童委員<br>会9:00 ラージ<br>ボール13:30 | 7                                                                                           | 8<br>  |
| 9<br>       | 10<br>骨太けんこう体<br>操10:00 オレン<br>ジカフェ10:30 | 11<br>建国記念日                                              | 12<br>特企クラフトテープバ<br>ック作り実習10:00 健康<br>マー جان13:00 | 13<br>ラージボール<br>13:30                | 14<br> | 15<br> |
| 16                                                                                            | 17                                       | 18<br>健康マー جان<br>13:00                                  | 19<br>特企ちょこっとダンス<br>9:00                          | 20<br>ラージボール<br>13:30                | 21                                                                                          | 22                                                                                          |
| 23<br>天皇<br>誕生日                                                                               | 24<br>振替休日                               | 25<br>骨太けんこう体<br>操10:00 健康お<br>手玉10:30 健康<br>マー جان13:00 | 26                                                | 27<br>ラージボール<br>13:30                | 28                                                                                          |        |