

公民館まつりを終えて

第11月18日・19日の二日間において、八幡公民館まつりが開催されました。二日間で百八十三名の方が公民館まつりにご来場されました。

一日目の演技のトップは、安来節教室(どじょうすくい)、二番目には、歌声教室(野に咲く花のように・翼を下さい他3曲)、次は、3B体操教室、門馬元子先生の指導の下で(ボールではずんで楽しく♪おおスザンナ、ハッピーダンス)、次は、ハーモニカ教室(ふるさと相馬・リンゴの歌他3曲)一日目の最後は、安来節教室の(ひよっこ踊り)でお客様も大変盛り上がり楽しいひとときを過ごしました。

二日目には、特別出演で地元荒ツルヨさんの日本舞踊を披露して頂きました。素晴らしい足と手の動きを見せて頂きました。実演最後は、はつらつ健康体操教室の涙そうそう・ふるさと相馬など指を使う運動で頭の体操になりました。最後に会場の皆さんと一緒に相馬盆踊りを踊りました。ハワイでは盆踊りが流行っているようで、原曲は相馬盆唄のようです。大変充実した四年ぶりの公民館まつりでした。



安来節教室



歌声教室



3B体操教室



ハーモニカ教室



安来節教室

【特別企画講座】

そば打ち体験教室

11月14日(火) 山上公民館と合同企画講座で喜多方市山都に「新そば打ち」教室を体験してきました。八幡公民館のそば打ち教室では二八そばで、今回は十割のそば粉で体験してきました。熱湯で粉をこね最後の調整には水を入れてこねます。いつもより生地が柔らかく感じ心配になりました。生地をのばし太さをそろえ切りました。丁寧に指導して頂き香りの良いそばを打つ事が出来その場で湯がきいただきました。大変美味しく満足の出来映えでした。



健康料理教室終了

11月16日(木) 特別企画講座で健康に良い食事「コレステロールを上げない食事の工夫」の講座を開催しました。高コレステロールと血栓を予防して血液をサラサラにし、しなやかな血管を守りましょう。肉に偏った食生活を改め、さまざまな魚介類、大豆、大豆製品、そして色とりどりの野菜をバランス良く取ることです。
レシピ 1.寒ブリ丼 2.豆腐の信田巻き 3.ほうれん草とシメジのクルミ和え 4.がんづき

八幡公民館だより

令和5年
12月1日
☎ 35-2408



12月の予定表

令和5年度の全公民館のQRコードです。ご利用下さい。



日	月	火	水	木	金	土
					1 卓球9:30	2 民生児童委員会 9:30 水墨画9:30
3 お菓子づくり 9:30	4 囲碁13:30 フルート19:00	5 パークゴルフ9:00 3B体操9:30	6 はつらつ健康体操 13:30	7 ウォーキング9:00 剪定教室9:30 夜の卓球19:00	8 卓球9:30	9 生活環境課14:00 区長会15:00
10	11 和布9:30 囲碁13:30 ハーモニカ13:30 フルート19:00	12 パークゴルフ9:00 3B体操9:30	13 はつらつ健康体操 13:30	14 そば打ち9:00 歌声13:30 夜の卓球19:00	15 卓球9:30	16 桜の花
17 クリスマス	18 囲碁13:30 フルート19:00	19 パークゴルフ9:00 3B体操9:30	20 はつらつ健康体操 13:30	21 料理教室9:30 そば打ち9:00 夜の卓球	22 卓球9:30	23 安来節13:30
24 生花18:00	25 囲碁13:30 ハーモニカ13:30 フルート19:00	26 パークゴルフ9:00 3B体操9:30	27	28 夜の卓球19:00	29	30/31 年末

八幡公民館だより

令和5年12月1日



荒ソルヨさん



はつらつ健康体操教室

料理教室
ウォーキング教室

囲碁教室
パークゴルフ教室

水墨画教室

卓球教室



佐藤セイ子さん
神村君子さん



籐手芸教室



八幡公民館だより

令和5年12月1日



生花教室

和布教室



八幡幼稚園・小学校

