

とのえ公民館まつり

～ みんな ごぜんせ ようさんせ ～

◎日時 10月26日(土) 午前10時～午後4時

10月27日(日) 午前10時～午後3時

◎場所 外江公民館・外江小学校体育館・ふれあい会館・ふれあい広場・白尾の森

※開始時間と
終了時間を
お間違えなく

公民館だより
とのえ

TEL42-3204

大募集!

賞品あり

10月26日(土)11時30分～

竹とんぼ飛ばし大会(明生会)

対象:小学3～6年生

30人で締め切ります

参加希望は公民館へ、当日でもOK



ふれあい広場の
バザー販売は両日とも
午後1時までです
(商品がなくなれば終了します)

写真、絵画、手芸品など、
外江地区の方ならどなたで
も作品を出品できます。詳
しくは公民館まで。



新規募集

写真教室始まります

デジカメでも大丈夫です。ご参加ください。

- 日時：第1日曜日13時30分～
- 場所：外江公民館
- 講師：石田幸治さん
- 問合せ先：外江公民館 42-3204

参加費無料



ふるってご参加ください!

第36回外江地区卓球大会

- 日時：11月23日(土・祝)8時半～
- 場所：外江小学校体育館
- 種目：ダブルスのみ
- 参加資格：中学生以上
- 申し込み：外江公民館へ
- 締め切り：11月11日(月)



参加費無料

健康マージャン 始めてみませんか?

初心者、女性も歓迎

健康マージャンは指先や頭をよく使うゲームで認知症予防、進行を遅らせる効果があると言われていています。マージャンを全く知らない方でも大丈夫です。新しい仲間づくり、生きがいづくりに始めてみませんか?

健康マージャンはねんりんピックの正式な種目です。「ねんりんピック2023」は、鳥取県で開催されます。

- 問合せ先：鳥取県健康マージャン連盟
安藤(あんどう)090-9500-3678

健康長寿を目指して社会参加!

はまる一ふバスにチャレンジ!

バスが初めての人・車の卒業を考えている人、大歓迎!

- 日時：10月30日(水)9時～11時30分
- 集合場所：外江公民館
- 内容：①講話「バスの乗り方」
②バス乗車「保健相談センター」へ移動
③講話「健康寿命について」
④いきいき百歳体操
⑤バス移動「公民館」へ
- その他：動きやすい服装で。水分をご持参ください。
- 定員：10名程度(先着順)
- 問合せ：地域包括支援センター 47-1131
- 申込先：外江公民館 42-3204

わらべうたベビーマッサージ教室

わらべうたを歌いながら楽しくマッサージしましょう!

- 日時：10月19日(金)10時～11時
- 場所：ふれあい会館・和室
- 対象：生後2か月～1歳の赤ちゃんと保護者
- 講師：築谷美智子さん
- 持ち物：バスタオル
- 参加費：500円

みんなで楽しく健康づくり 3B体操教室

3B体操は生涯を通じて、心身ともに健康な日常生活が送れるように年齢性別に関係なく、誰にでも楽しんでいただける健康体操です。運動が苦手な方でも大丈夫です。ぜひ、お越しください。

- 日時：10月7日(土)、10月28日(土)
- 時間：10時～11時
- 場所：ふれあい会館 集会室
- 講師：日本3B体操協会 公認指導者 森川泰子さん
- 参加費：500円
- 問合せ先：外江公民館 42-3204

うらやす 浦安の舞を踊りませんか？

巫女舞練習募集

白尾神社では神社の祭典の中で神様に見ていただく舞を復活したいと思います。特に小・中学生女子大歓迎です。

- 講師：白尾神社 上屋敷明美さん
- 問合せ先：外江公民館 42-3204

宇宙メダカが やってきた!! 宇宙メダカ飼育始めました

宇宙飛行士の向井千秋さんが宇宙に連れて行ったメダカの子孫“宇宙メダカ”を公民館で飼い始めました。見たい方は公民館スタッフへ声をかけて下さい。公民館まつりにも展示します。



他地区公民館まつりのご案内



お誘い合わせてお出かけください

| | |
|----------------|------------------|
| 境公民館 | 10月 5日(土)・ 6日(日) |
| 渡公民館 上道公民館 | 10月12日(土)・13日(日) |
| 誠道公民館 | 10月19日(土)・20日(日) |
| 余子公民館 中浜公民館 | 10月26日(土)・27日(日) |

遊休品はありませんか？



外江小PTAバザー協力のお願い

公民館まつり2日目に開催される外江小PTA主催のバザーでは、提供品を販売し、収益金で外江小の子どもたちのための物品を購入しています。使っておられない贈答品や日用品(未使用)、賞味期限内の食料品などありましたら、ご提供をお願いします。詳しくは公民館まで。

10月22日(火)までに、外江公民館へ

※18日(金)までなら外江小でも受け付けます

社会教育講座報告

防犯パトロール講習会 登下校の児童を守ろう



9月9日(月)PTAと見守り隊、地域で、防犯パトロールについての意見交換会を行いました。普段は見られない登下校の様子を教えてもらったり、危険な場所を教えてもらったりしました。

健康づくり 「ミニ講演会& 情報交換会」



9月12日(木)「心臓病にならないように～大切なひとのために検診を受けましょう～」と題して、つのだ内科・循環器科クリニックの角田 郁代先生に講演いただきました。

38人が集まり、病気が進行していく過程などを、分かりやすく説明していただきました。

第38回外江地区バドミントン大会

- 日時：10月6日(日)午前8時45分～
- 場所：外江小学校体育館

第33回外江地区グラウンドゴルフ大会

- 日時：10月6日(日)午前9時～
- 場所：外江小学校運動場

※先月、班回覧で参加募集をさせていただきました。詳しくは外江公民館に問合せ下さい。

ゲートルにモンペの記憶終戦日
癒されし夕日に染まる夏の海
丘陵を白埋めつくす蕎麦の花
流灯や波の襲にも逆らはず
新豆腐二つに分けし今朝の膳
菩提寺の晋山式や稔る秋
空蟬や人は幾度も殻破り

海峡句会

原 素水
榎野喜代
渡部瑞子
足立春美
里見信夫
遠藤 量
板倉弘明

5区の榎野一志さんより寄贈いただきました。ありがとうございました。