

第42回境港市公民館活動研究集会

開催のお知らせ

公民館だより
とのえ

TEL42-3204

スポーツで、生涯元気！ 地域も元気！

毎年恒例となっています境港市公民館連絡協議会主催の活動研究集会を、下記のとおり開催いたします。講演や発表、大部さんが今までに着用したユニフォーム等の展示もありますので、みなさんお誘い合わせてお越しください。

- 日時：2月11日(火・祝)13:00～(開場12:30)
- 場所：境港市文化ホール(シンフォニーガーデン)

13:20 講演会 「アスリートから見る生涯スポーツの魅力」
講師：サッカー女子日本代表コーチ
大部由美さん

14:50 実践活動発表 渡公民館「百歳体操の効果」
15:10 舞台発表 誠道公民館「フラ・アマリリス」

- 入場無料 ●※満席時、入場をお断りする場合があります。



特別講演 大部由美さん
サッカー女子日本代表コーチ



【お父さんの健康料理教室】

健康料理のできる素敵な男性を目指しませんか。

- ★野菜たっぷり健康料理
(カレイのムニエル、ゆでタコの淡雪、
焼きネギ、白菜の味噌汁)
- ★健康チェックと健康の話

- 日時：2月26日(水)10時～13時30分(受付9時30分～)
- 場所：外江公民館
- 定員：10名
- 講師：阿部 暁子さん(管理栄養士)
- 参加費：材料費として300円
- 持ち物：エプロン・手拭きタオル・三角巾
塩分チェック用みそ汁(希望者のみ)
- 申込み：2月17日(月)までに外江公民館へ
- 主催：外江地区健康づくり地区推進員
境港市健康推進課

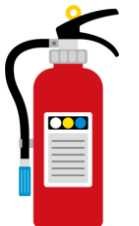


社会教育講座に お気軽にご参加ください

もしもの
時のために

【外江公民館火災避難訓練】

- 日時：2月17日(月)10時～11時
- 場所：外江公民館
- 内容：防火についての講話
避難訓練・消火器の使い方講習
- 講師：境港消防署
- 主催：外江公民館



【スポーツ吹き矢体験会】

さまざまな健康効果で話題のスポーツ吹き矢を体験してみませんか。

- 日時：2月24日(月・祝)13時～16時
- 場所：外江公民館 集会室
- 対象：小学4年生以上～(親子でも可)
- 講師：岩永秀美さん
- 参加費：200円
- 申込：不要

ご年配の方でも
大丈夫です

【外江公民館終活セミナー】

お墓や相続、身の回りの整理について知りたいことはありませんか？ いざという時のために知っておきたいことを、わかりやすくお話していただきます。

- 日時：3月11日(水)10時～11時30分
- 場所：外江公民館 集会室
- 講師：葬仙
- 内容：元気なうちに考えておきたい事

参加費無料

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：2月28日(金)10時～11時
- 場所：ふれあい会館
- 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



3B体操教室

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：2月1日(土)、2月15日(土)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



フレイルチェックをしてみませんか？

フレイル(加齢とともに心身の活動が低下した状態)にならないために、まず自分の身体の状態を知りましょう。フレイルチェックは運動、口腔機能や栄養、社会参加などをアンケートや測定をして見ていきます。ぜひ、この機会にご参加ください。

- 日時：2月21日(金)9時30分～11時30分
(受付9時15分～)
- 場所：ふれあい会館 集会室
- 内容：①フレイルについてミニ講話
②フレイルチェック
③結果説明
- 服装：素足・ふくらはぎが出しやすい服装
- 定員：15名(先着)
- 申込：外江公民館 42-3204
- 問合せ先：地域包括支援センター 47-1131

脳が元気に なりました！【笑って 笑って 90分 笑いで脳を活性化しましょう！】

講座
報告

去る1月16日(木)、社会教育講座「笑って 笑って 90分～笑いで脳を活性化しましょう！」を開催しました。30名に参加いただき、楽しいお話を聞いたり両手を別々に動かす運動などをし、90分を笑ってすごしました。



公民館サークル「笑待夢」に
協力いただきました！

自治連合会主催 「新春のつどい」 が行われました

去る一月三日(金)、恒例の外江地区自治連合会主催「新春のつどい」が、地域の方々六十名ほどの参加で、開催されました。

三好伸作自治連合会会長、佐藤弘地区社協会長、松浦友三公民館長がそれぞれに新しい年への決意を述べたのに続き、公民館サークル「翔友詩吟会」が登場。七名のメンバーさんが「寒梅」を詠われ、新年のおめでたい席を盛り上げてくださいました。



翔友詩吟会の詠



会場の様子



また、年男である七区の佐々木博行さんの乾杯、外江小学校PTA会長・浜田潤さんの万歳三唱、地域活動をまとめたスライドショーの上映などが行われ、あっという間の一時間でした。

外江子ども見守り隊 隊員募集！

外江地区の子供たちを、見守って下さる方を大募集しています。

- 性別、年齢不問
- 見守り範囲は自由

申し込みは
外江公民館まで

※「外江子ども見守り隊」の黄色いタスキをお持ちの方は公民館までお知らせください。

海 峡 句 会

武者震い若き剣士の寒稽古
強東風(つよごち)に何語りおる舟溜り
立ちつくす鷺片足(さぎ)の寒の水
校庭(たに)に凧揚げする子今はなし
一年(ひととせ)の邪気を除くや初手水
十五六(たわ)柚子と戯むれゆらく湯気
恙(つつが)なく顔の揃ふて初句会

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

