

# 朝日公民館だより

鉄道の開通とともに発展したまち「あさひ」

平成 29 年 10 月 NO. 353

TEL:21-3432 / FAX:21-3717

mail asahi-ph@mable.ne.jp

ホームページ

『松江市朝日公民館』で検索ください

## 朝日文化祭

日時 平成29年10月28日(土) 13:00~16:30  
29日(日) 10:00~15:00  
場所 朝日公民館 ピロティ 第三中学校駐車場

### 展示作品大募集!!

地域の方からの作品を募集していますので、ぜひご協力をお願いします。出展いただける方は10月11日(水)までに朝日公民館へ連絡をお願いします。

朝日文化祭の詳しい内容は全戸配布のちらしをご覧ください

## ヘルシーぐ〜んとアップ講座 ー秋のカフェランチー

体にやさしい料理を作ります。みなさんぜひご参加ください。

日時 11月2日(木) 10:00 ~ 13:00  
場所 朝日公民館 調理室  
講師 三阪よりえ氏  
参加費 300円  
定員 15名(先着順)  
申込み 10月26日までに朝日公民館へ連絡ください  
※ この事業は松江市社会福祉協議会篤志寄付金(香典返し)を財源として行っています

★メニュー★  
○雑穀ごはん ○さつまいものガレット  
○おからサラダ ○空也蒸し  
○油淋鶏 ○りんごのクレープ

## パソコン教室 ~年賀状を作ってみよう~

パソコンで年賀状を作ってみませんか?講師の方が丁寧に指導されるのでぜひご参加ください。年賀状作り以外のことにも対応します。パソコンをお持ちの方はご持参ください。

日時 11月6日(月)7日(火) 10:00 ~ 11:30  
場所 朝日公民館 図書室  
講師 高木峰子さん  
受講料 500円(2日分)  
申込み 11月1日(水)までに朝日公民館へ連絡ください



## わんぱく教室&Smileママ ~芋ほり遠足~

今年も芋ほりの季節がやってきました!バスに乗って忌部高原へ芋ほり遠足に出かけましょう。皆様のご参加お待ちしております!

日時:10月13日(金) 9:45 朝日公民館集合 13:00 朝日公民館到着予定  
行先:忌部高原(雨天時:鹿島子育て支援センター)  
参加費:わんぱく教室...1家族500円 Smileママ...400円  
※雨天の場合は、後日芋をお渡しします  
持ち物:お弁当、飲み物、タオル、帽子、軍手、スコップなど  
申込み:10月6日(金)までに朝日公民館へお申込みください



## 高齢者大学 ~ノルディックウォーク~ (健康まつえ21共催)

ノルディックウォークは2本のポールを持って行うウォーキングです。ポールを使うことで全身の筋肉をたくさん刺激するので、普通のウォーキングよりエネルギーの消費量が約20%も増加します。体力作りや減量などにとっても効果的で、上半身もしっかり使うので肩や首のコリの解消、肩甲骨の可動域の改善にも有効です。初心者大歓迎ですのでこの機会にぜひ体験してください。

日時 10月18日(水) 9:30 ~ 11:00  
場所 朝日公民館 集会室・朝日地区内  
内容 朝日公民館で講習を受けたのち、朝日地区内を実際に歩きます  
参加費 無料  
定員 30名(先着順)  
申込み 10月12日(木)までに朝日公民館へ連絡ください  
備考 ポールは貸し出しますがお持ちの方は持参ください



歌声

喫茶 あさひ

日時 10月4日(水) 10:00 ~ 12:00  
会場 朝日公民館 和室

☆メニュー☆  
コーヒー・紅茶・抹茶 (お菓子付き)  
200円

☆予告☆  
来月の開催日  
11月1日(水) 10:00 ~ 12:00

10月と11月の喫茶あさひはカラオケで歌うことができます。自分で歌ったり、友達と一緒に歌ったり、人の歌を聴いたりといつもと違う雰囲気でお楽しみください。福祉推進員がお待ちしております。

## 中央ブロック交流会「人権・同和教育視察研修in奈良」

中央ブロック6公民館の共催事業として、人権教育の啓発・推進のために、下記の日程で視察研修を行いますので、ぜひご参加ください。

日程:平成29年12月6日(水)~7日(木)1泊2日  
【1日目】松江駅南口出発(7:00)→水平社博物館(館内見学・館外フィールドワーク)→ホテル泊(奈良市内)  
【2日目】ホテル出発→東大寺・大仏殿、奈良国立博物館 他→松江駅帰着(19:20頃)

参加費:17,000円(後日集金)  
定員:朝日地区より6名(定員になり次第締切ります)  
申込み:10月25日(水)までに朝日公民館へお申し込みください  
※時間・内容等に変更がある場合がありますのでご了承ください  
※ご参加の方へは後日詳しい資料をお渡しします

## 新しい本が入りました!!

魔法の絵本、なかなか寝ない子どもがすぐに寝てしまうと評判です。ぜひお試しください。

- ★おやすみ、ロジャー
- ★だるまさんと
- ★りゆうがあります
- ★おばけだじょ
- ★かとりせんこう
- ★ママがおばけになっちゃった!
- ★おちやわんかぞく

# どまんなか！あっぱれフェスタ

## —松江市公民館中央ブロック市民学習発表会—

公民館で活動されているサークルの方々の発表会が開催され、朝日公民館からは4サークルが出演されます。日頃の練習の成果をぜひご覧いただけますようお願いいたします。最後にはお楽しみ抽選会もあります。詳しいプログラム等は公民館にちらしがありますのでそちらをご覧ください。

日時 11月18日(土) 9:30 ~ 15:00  
 場所 松江市総合福祉センター4階大ホール (松江市千鳥町70)



# 松江藝行列のお知らせ

- 宵宮(前夜祭) 日時 10月14日(土) 19:00 ~ 21:00  
 会場 [橋南地区] 白濁天満宮前 [橋北地区] 松江城大手前広場  
 朝日地区からは伊勢宮町が参加されます  
 ○撃打ち体験ができます ○振る舞い酒が配られます
- 藝行列 日時 10月15日(日) 13:00 ~ 15:30頃  
 13:00 式典・餅まき・振る舞い酒  
 13:30 松江城出発 ~ 14:35頃 先頭台が白濁天満宮前到着

# 松江市健康長寿課より まちのほけんしつのご案内

まちの中で相談できるほけんしつが松江テルサにやってきます！子どもから大人までの健康相談、もの忘れ相談など日ごろのちょっとした心配事を松江市、看護協会の保健師、看護師等がお聞きします。皆様がいつまでも安心して地域で暮らしていただけるようにサポートいたします。相談は無料です。どなたでも相談に応じます。お聞きしたことは秘密を厳守いたします。当日血圧測定なども予定しております。健康手帳のある方はご持参ください。

日時 10月16日(月曜日)  
 開催予定 毎月第3月曜日(H30年3月末まで)  
 時間 10時~12時  
 場所 松江テルサ1階  
 連絡先 松江市健康長寿課 電話 55-5568

## わいわいサロン (乳幼児健康相談)

日時 10月24日(火) 10:00~11:30  
 場所 朝日公民館 和室  
 持ち物 母子健康手帳  
 内容 保健師による子育て・健康相談  
 お子さんの身体測定

※予約は不要です。  
 お気軽にお越しください。

## 朝日グラウンドゴルフ

グラウンドゴルフは移動機能の維持や、転倒予防に効果があるといわれています。楽しく体を動かして健康増進を図りましょう。

開催日 10月6日(金) 11日(水) 20日(金) 25日(水) 27日(金)  
 時間 9:15 ~ 11:00  
 場所 三中第二グラウンド  
 参加費 無料

## 朝日麻雀 だぼら会 (健康マーじゃん)

初心者大歓迎!! 頭と指先を使い、楽しく会話をしながらの健康麻雀は老化防止等に効果があります。申し込みは不要ですので、皆さんお気軽にご参加ください。

日時 10月19日(木) 13:30~16:30  
 場所 朝日公民館  
 参加費 無料

## 10月の行事予定 (9/20 現在)

日	曜	行事等	日	曜	行事等
1	日		16	月	ちぎり絵 女声コーラス
2	月	ちぎり絵 女声コーラス	17	火	社協視察研修 青パト
3	火	女性学級 青パト	18	水	高齢者大学(健康まつえ21共催)
4	水	ジャガジャガ交流会 喫茶あさひ 館長会視察研修	19	木	休館日 健康麻雀 全国公民館研究集会
5	木	親子読書 館長会視察研修	20	金	休館日 グラウンドゴルフ 小原流 手芸 全国公民館研究集会
6	金	青パト グラウンドゴルフ	21	土	日本語ひろば
7	土	日本語ひろば	22	日	朝日地区グラウンドゴルフ大会
8	日		23	月	女声コーラス
9	月	体育の日	24	火	青パト わいわいサロン
10	火	青パト	25	水	朝日てらこや グラウンドゴルフ
11	水	朝日てらこや グラウンドゴルフ	26	木	
12	木	歩こう会	27	金	グラウンドゴルフ
13	金	わんぱく教室 Smile ママ 青パト 手芸	28	土	<b>朝日文化祭</b>
14	土	日本語ひろば	29	日	<b>朝日文化祭</b>
15	日		30	月	休館日 女声コーラス
			31	火	青パト

**\* 事務室閉鎖のお知らせ \***  
 10月19日(木) 20日(金) 30日(月) は事務室を閉鎖いたします。公民館を利用される方は、あらかじめ鍵を取りに来ていただきますようお願いいたします。ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。

**朝日公民館からのお願い**  
 公民館での活動写真を広報誌やホームページ等に掲載させていただく場合があります。あらかじめご了承ください。