

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 30 年 3 月 NO. 358

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

体力測定会 朝日健康まつえ 21 推進隊

皆さん自分の体力がどれくらいあるかご存知ですか？この機会に自分の体と向き合ってみましょう。どなたでも参加できますので、お誘い合わせお越しください。

日時 3月5日(月) 13:30 ~ 15:00

場所 朝日公民館 集会室

- 内容 ①健康チェック
- ②体力チェック(筋力・柔軟性・バランス力測定)
- ③保健師による健康相談

参加費 無料

申込み 3月2日(金)までに朝日公民館へお申し込みください

※ 上靴を持参の上、動きやすい服装でお出かけください

※ 素足で測定する場合がありますのでストッキング等の着用はお控えください



日時 3月7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
4月4日(水)
10:00 ~ 12:00

3月は渡部二郎さん(八雲町在住)による三味線の演奏があります。三味線の音色を聴きながら楽しいひと時を過ごされませんか♪皆さんお気軽にお越しください。福祉推進員がお待ちしております。

わんぱく教室 身体測定・足型とりと花餅づくり

今年度最後のわんぱく教室は身体測定と足型とりをします。また、親子で花餅づくりにも挑戦します！皆さんのご参加お待ちしております。

日時 3月5日(月) 10:00 ~ 11:30 (集合 9:45)

場所 朝日公民館 和室

持ち物 エプロン、三角巾、手拭きタオル、飲み物

参加費 無料

申込み 朝日公民館へお申し込みください



春のお楽しみ会 in サン・レイク

春休みにサン・レイクに行きます。サン・レイクでは、七宝焼体験やオリエンテーリング、昼食はバーベキューをします。中央小児童の方はぜひご参加ください。ただし定員がありますので申込み多数の場合は抽選となります。

日時 3月27日(火) 8:00 ~ 16:00頃

行き先 島根県立青少年の家 サン・レイク

対象 中央小学校 1~6年生

備考 詳細は中央小学校をとおして配布したちらしをご覧ください



大山雪遊び

1月27日(土)大山青年の家において雪遊びを開催しました。大山へ向かう道中では、雪で立ち往生した車のためしばらく進めなくなるハプニングもありました。子どもたちは初めて体験するスノーシューで新雪輝く林の中を歩いて楽しみました。転んで雪まみれになる子や、スノーシューが雪に埋まって見当たらない子など雪山ならではの環境を楽しむことができました。引率していただいた皆さまお世話になりました。



成人部 男の料理教室

2月17日(土)成人部主催の「男の料理教室」を開催しました。今回は菖蒲周一さんを講師に12名の方々が牡蠣料理4品に挑戦しました。普段扱う機会の少ない牡蠣ですが、皆さん手際よく調理され、出来上がった料理はどれもおいしく、牡蠣のうまみを十分に引き出すものでした。調理から料理を食べながらの懇親会と終始なごやかな雰囲気に参加者一同楽しい時間を過ごしました。成人部では年間を通して様々な活動を行っています。朝日地区在住の男性ならどなたでも入部できますので興味がある方は公民館まで連絡ください。



Smile ママ そば打ち体験

2月21日(水)まつえそば打ち研究会の原さん、本田さんを講師にお招きし、そば打ちを体験しました。そば粉に水を加えながら生地をこねていく作業にはなかなかの根気と力を使いました。また、太さを揃えて切ることはじめは苦戦しましたが、さすがはママたち。あっという間に出来上がりました。茹で上がったそばは、割子と釜揚げで美味しくいただきました。



高齢者大学 ニュースポーツに挑戦

2月22日(木)今年度最後となる高齢者大学では、講師に島根県レクリエーション協会の栢野和美さんをお招きし、ニュースポーツ「クップ」を体験しました。クップをする前にまずは簡単な体操、音楽に合わせて手や足を動かします。次に頭の体操、頭で考えてから動作をするのですが、うまくできたり間違えたりで大きな笑いが起きました。最後にクップを教してもらい2チームに分かれて対戦しました。頭を使って作戦を立てながら行う競技で、初めての方も多かったですが楽しくゲームができました。高齢者大学では年間を通して様々な事業を行っています。朝日地区在住の概ね65歳以上の方ならどなたでも参加できますのでお気軽にお越しください。来年度も多数のご参加をお待ちしています。



松江市卓球大会

2月18日(日)総合体育館にて第47回松江市卓球大会が開催され、朝日地区からも代表選手が出場されました。結果は予選リーグ3位になり、あと一步のところ決勝トーナメント進出はなりませんでしたが、出場された選手の皆さん、応援にかけつけられた皆さん本当にお疲れ様でした。

松江市市民憲章かるた中央大会

2月17日(土)に予定されていた松江市市民憲章かるた中央大会は、インフルエンザの流行に伴う感染の拡大が懸念されたため中止となりました。朝日地区からも代表選手が大会に向けて、熱心に練習をしていたのでとても残念な結果となりました。

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 3月9日(金) 14日(水)
23日(金) 28日(水)

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

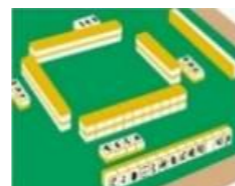
(健康マージャン)

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 3月15日(木)
13:30~16:30

場所 朝日公民館

参加費 無料



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。また、参加者が撮影された写真や動画に関しましては、個人が特定されるもの、他の方が写りこんだもの等の取扱いには十分注意いただき、SNS等インターネットやその他への掲載についてはご配慮いただきますようお願いいたします。

3月の行事予定 (2/22 現在)

日	曜	行事等	日	曜	行事等
1	木	中央幼稚園花餅作り交流 親子読書	16	金	青パト
2	金	中央ブロック職員研修	17	土	日本語ひろば
3	土	日本語ひろば	18	日	
4	日		19	月	女声コーラス
5	月	わんぱく教室 体力測定 女声コーラス	20	火	青パト
6	火	女性学級 ボウリング大会 青パト	21	水	春分の日
7	水	喫茶あさひ	22	木	Smile ママ
8	木	歩こう会	23	金	青パト グラウンドゴルフ
9	金	青パト グラウンドゴルフ	24	土	日本語ひろば
10	土	日本語ひろば	25	日	
11	日		26	月	
12	月	女声コーラス	27	火	春のお楽しみ会 in サン・レイク
13	火	青パト	28	水	運協 グラウンドゴルフ
14	水	グラウンドゴルフ	29	木	
15	木	健康麻雀 おむらいすの会	30	金	
			31	土	

香典返し御礼

長岡 正一郎 様 (東朝日町)
青戸 紘 様 (熊本県阿蘇市)

故人のご冥福を心からお祈り申し上げます
ありがとうございました

事務室閉鎖のお知らせ

3月2日(金)は職員研修のため14時から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。