

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 6 月 NO. 361
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

がんを経験して - 実話から学ぶ検診・早期発見の大切さ -

「まさか自分が!？」ある日の検診で見つかった『がん』。看護師の視点から、またがんを経験された方に実体験をお話いただき早期発見の大切さを学びます。ぜひご参加ください。

日時 平成 30 年 6 月 20 日 (水) 13:30 ~ 15:30
場所 朝日公民館 集会室
講師 体験談 富士本 数彦 さん
市立病院がん専門看護師 吉本 歩 さん
参加費 無料
問合先 朝日公民館
主催 朝日地区健康まつえ 21 推進隊



高齢者大学 出雲弁の寸劇鑑賞

今年度 3 回目の高齢者大学は、出雲弁保存会の方々にお越しいただき「出雲弁の寸劇」を披露していただきます。普段何気なく使っている出雲弁ですが、この方言を使っている寸劇はとて面白く思わず笑ってしまうのではないのでしょうか。皆さんぜひお越しください。

日時 6 月 12 日 (火) 14:00 ~ 15:00
場所 朝日公民館 集会室
出演者 出雲弁保存会
対象 朝日地区在住の概ね 65 歳以上の方
参加費 無料
申込み 6 月 8 日 (金) までに朝日公民館へお申し込みください



Smileママ - テニス -

今年度の活動をテニスでスタートします。楽しく丁寧に指導していただけますので、テニスをしたことのない方でも大丈夫! 汗をかいてリフレッシュしましょう。

日時 7 月 5 日 (木) 10:15 ~ 11:45
場所 三中第 2 体育館
講師 日本女子テニス連盟島根県支部の皆さん
持ち物 室内シューズ、飲み物
申込み 6 月 29 日 (金) までに朝日公民館へお知らせください



Smile ママは、子育て中のママたち (子どもは乳児~上は社会人でも OK) が様々な活動を通してたくさんのママたちと交流し、ちょっと息抜きをする、そんな場です。

わんぱく教室 - 運動会 -

親子で楽しく体を動かしましょう! 小さいお子さんでも楽しめる内容ですので、お友だちと一緒に遊びに来てくださいね。

日時 6 月 15 日 (金) 10:00 ~ 11:30 (9:45 集合)
場所 朝日公民館 集会室
対象 乳幼児とその保護者
申込み 6 月 12 日 (火) までに朝日公民館へお知らせください



ヘルシーぐーんとアップ講座「笑いヨガ」笑って楽しく・笑って健康

「笑いの体操」と「ヨガの呼吸法」を組み合わせようまれた「笑いヨガ」。最近では介護予防や運動機能向上など様々な面に効果があり、日に日に認知度を高めています。「笑いヨガ」で楽しく笑って健康になりましょう。ぜひご参加ください。

日時 平成 30 年 7 月 9 日 (月) 13:30 ~ 15:00
場所 朝日公民館 集会室
講師 日本笑いヨガ協会 笑いヨガリーダー 伊藤 八恵 さん
参加費 無料
服装・持ち物 動きやすい服装・飲み物
申込み 7 月 4 日 (水) までに朝日公民館へご連絡ください
(この事業は篤志寄付金配分金の補助をうけて実施しています)



日時 6 月 6 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

来月の開催日
7 月 3 日 (水)
10:00 ~ 12:00

今月は、錦織正樹さんによるトランペット演奏があります。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。

傘の忘れ物処分に関するお知らせ

公民館の傘立てコーナーに長期にわたり傘が放置されています。傘の忘れ物に心当たりのある方は、お引き取りにお越しいただきますようご協力をお願いします。なお、6 月 29 日 (金) までにお引き取りになられなかった傘については処分させていただきますのでご了承ください。

新しい絵本が入りました

公民館の図書コーナーに新しい絵本が入りました。1人5冊まで、2週間借りることができます。皆さんぜひご利用ください。

- ★ぴよーん
- ★あきいろのころわん
- ★じかんだよー
- ★おべんとうバス
- ★ばななくんがね…
- ★なーんだなんだ
- ★ちいさなちいさなこおりのくに
- ★ちびゴリラのちびちび
- ★ミニオンズさがして！みつめて！
- ★ぜったいにおしちゃダメ？
- ★そらの100かいだてのいえ



春季 クリーンまつえ

実施日 6月17日(日)

恵まれた自然環境を一層美しく、明るく住みよいまちにするため、各町内会・自治会での清掃活動へのご協力をお願いします。

朝日地区ソフトボール大会 結果

5月20日(日) 三中グラウンドにて開催されました。結果は次のとおりです。

- 優勝 松原町
- 2位 大正町
- 3位 東朝日町1・2区

朝日グラウンドゴルフ

グラウンドゴルフは、骨・関節・筋肉など体を支えたり動かしたりする運動器の機能の低下予防や、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心の健康も維持しつつ健康寿命を伸ばしましょう。

開催日 原則毎週 水曜日・金曜日

行事予定表で確認ください

時間 9:15 ~ 11:00

場所 三中第二グラウンド

参加費 無料



わいわいサロン

(乳幼児健康相談)

日時 6月26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)

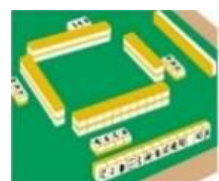
初心者大歓迎!!頭と指先を使い、楽しく会話をしながらの健康麻雀は老化防止等に効果があります。申し込みは不要ですので、皆さんお気軽にご参加ください。

日時 6月7日(木) 21日(木)

13:30~16:30

場所 朝日公民館

参加費 無料



6月の行事予定 (5/23 現在)

日	曜	行事等	日	曜	行事等
1	金	青パト グラウンドゴルフ 人権相談	16	土	日本語ひろば
2	土	日本語ひろば 体協 女声コーラス	17	日	クリーンまつえ
3	日	松江城街美化ウォーク	18	月	女声コーラス
4	月		19	火	青パト
5	火	青パト	20	水	グラウンドゴルフ 健康講座
6	水	喫茶あさひ グラウンドゴルフ	21	木	健康麻雀
7	木	親子読書 健康麻雀	22	金	青パト 小原流 手芸
8	金	青パト グラウンドゴルフ 小原流 手芸	23	土	日本語ひろば
9	土	日本語ひろば 倉庫整理・防災倉庫点検	24	日	朝日地区ソフトバレーボール大会
10	日	松江市ソフトボール大会	25	月	女声コーラス
11	月	女声コーラス	26	火	青パト わいわいサロン
12	火	高齢者大学 青パト	27	水	グラウンドゴルフ ちぎり絵
13	水	グラウンドゴルフ	28	木	シニアクラブ
14	木	歩こう会 ちぎり絵	29	金	青パト グラウンドゴルフ 民児協
15	金	わんぱく教室 青パト グラウンドゴルフ	30	土	日本語ひろば

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ては、取扱いに十分注意いただきますようお願いいたします。

事務室閉鎖のお知らせ

5月30日(水)は松江市公民館協議会総会並びに研修会のため12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。