

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 31 年 2 月 NO. 369
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

体力アップ! 若返り講座 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い身体の若返りを目指しましょう!今までしたことがなかった測定もできるかもしれませんよ。どなたでも参加できますので、お誘い合わせてお越しください。

日時 3月6日(水) 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・バランス力測定など)

③保健師健康相談

参加費 無料

申込み 3月1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

★栄養士おすすめ★

手作り栄養ドリンクのレシピ
ももらえますよ!



日時 2月6日(水) 10:00 ~ 12:00

場所 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



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 ミニコンサートとお茶会

フルートとヴァイオリンで皆さんの良く知っている曲も演奏していただきます♪お友だちと一緒に楽しいひと時を過ごしましょう。皆さんのご参加お待ちしております。

日時 2月15日(金) 10:00 ~ 11:30 (9:45集合)

場所 朝日公民館 集会室

持ち物 子どもさんのお茶

参加費 無料

申込み 2月12日(火)までに朝日公民館へお申し込みください



折りたたみイスを寄贈いただきました

高木幹一郎様(東朝日町)より、折りたたみイス 200脚を寄贈いただきました。従来のイスより軽く持ち運びも楽になり、公民館を利用される方からも使いやすくなったとの感想をいただいております。大切に使用させていただきます。ありがとうございました。



Smileママ 国際交流員アンソニー・ケリーさんとアイルランド料理を楽しもう

松江市と交流都市であるアイルランド。食を切り口にアイルランドの文化に触れてみませんか。皆さんのご参加お待ちしております。

日時 2月7日(木) 9:30 ~ 13:00

場所 朝日公民館 調理室・和室

内容 アイルランド料理教室・文化の紹介

持ち物 エプロン・三角巾・マスク

参加費 400円

定員 15名(定員になり次第締切)

申込み 2月4日(月)までに朝日公民館へお申し込みください



成人部 男の料理教室「ハンバーガー」

今年度2回目の男の料理教室は「ハンバーガー」作りに挑戦します。自分でパテから作ったできたてのハンバーガーはとっても美味しいと思いますので、この機会に挑戦してみたいかたがでしょう。成人部の皆さんはぜひ参加ください。

日時 2月9日(土) 17:00 ~ 19:30頃

場所 朝日公民館 調理室・和室

講師 出川 浩明 氏

メニュー ハンバーガー 他

対象 成人部

参加費 500円

持ち物 エプロン・三角巾

申込み 1月31日(木)までに朝日公民館へお申し込みください



新しい絵本が入っています

- ❖ ペンギンホテル
- ❖ おしりたんていシリーズ
- ❖ おべんとうしろくま
- ❖ じいちゃんバナナばあちゃんバナナ
- ❖ そらまめくんのほらっぱあそびーなつのいちにちー
- ❖ オオイシさん
- ❖ おばけれっしゃ
- ❖ おいしそうなしろくま
- ❖ ワタナベさん
- ❖ おててをぼん
- ❖ あま〜いしろくま

松江市市民憲章かるた地区大会及び中央大会

12月26日(水)「松江市市民憲章かるた地区大会」を開催しました。個人戦では皆、真剣な表情で取り組み、カルタ取りリレーは大いに盛り上がりました。また地区大会の上位者は1月12日(土)に行われた「松江市市民憲章かるた中央大会」に出場しました。個人戦では入賞者がでるなど、子ども達一人ひとりがとても頑張っていました。



公民館年末大掃除のお礼

12月27日(木)の大掃除では大変多くの方々に協力いただき、公民館がとてもきれいになりました。ありがとうございました。

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 2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)

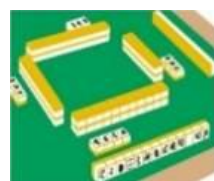
初心者大歓迎!!頭と指先を使い、楽しく会話をしながらの健康麻雀は老化防止等に効果があります。申し込みは不要ですので、皆さんお気軽にご参加ください。

日時 2月7日(木) 21日(木)

13:30 ~ 16:30

場所 朝日公民館

参加費 100円



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。

2月の行事予定 (1/23 現在)

日	曜	行事等	日	曜	行事等
1	金	青パト	16	土	日本語ひろば
2	土	日本語ひろば 中央ブロック公民館人権研修会	17	日	松江市卓球大会
3	日		18	月	女声コーラス
4	月	女声コーラス	19	火	青少年部会 青パト
5	火	青パト	20	水	グラウンドゴルフ
6	水	喫茶あさひ グラウンドゴルフ 中央ブロック公民館職員研修	21	木	健康麻雀
7	木	Smile ママ 健康麻雀	22	金	青パト
8	金	みそ作り 青パト グラウンドゴルフ	23	土	大山雪遊び 日本語ひろば
9	土	日本語ひろば 男の料理教室	24	日	
10	日		25	月	女声コーラス
11	月	建国記念の日	26	火	青パト わいわいサロン
12	火	青パト	27	水	グラウンドゴルフ
13	水	グラウンドゴルフ	28	木	中央幼稚園との花餅作り 親子読書
14	木	歩こう会			
15	金	わんぱく教室 青パト グラウンドゴルフ			

香典返し御礼

古澤 謙 様 (東朝日町)

福田 秀明 様 (朝日町)

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 *

2月6日(水) 15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。