

# 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 3 月 NO. 370  
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。また、松江市の保健師や、日本調剤松江薬局の薬剤師や管理栄養士に日々の気になることを相談できます。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(体組成計など)

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・食事相談・お薬相談

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

★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!



## わんぱく教室 閉講式 -身体測定・足形とりと花餅づくり-

今年度最後のわんぱく教室は身体測定と足形とりをします。1年でどれくらい大きくなったかな?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4日(月) 10:00 ~ 11:30 (9:45 集合)

場所 朝日公民館 和室

持ち物 エプロン・三角巾・マスク・お茶

参加費 無料

申込み 朝日公民館へお申し込みください



## 「朝日てらこや」で春休みの宿題をしよう!

春休みの宿題や自学をする場として、「朝日てらこや」を開催します。生活にメリハリをつけて楽しい春休みにしましょう。

日時 3月27日(水) 28日(木) 10:00 ~ 11:30

場所 朝日公民館

対象 中央小学校1 ~ 6年生

※ 要申込み 詳細は中央小学校をとおして配布したチラシをご覧ください



## 高齢者大学 -ニュースポーツと茶話会-

今年度最後の高齢者大学は「シャッフルボード」というニュースポーツを行います。初めての方が多くと思いますが、講師の先生が分かりやすく説明して下さるので、誰でも簡単に楽しむことができると思います。運動の後は茶話会もあります。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申し込みください。

日時 3月14日(木) 10:00 ~ 11:40

場所 朝日公民館 集会室

講師 栢野 和美 氏(島根県レクリエーション協会)

参加費 無料

持ち物 上履き・動きやすい服装

申込み 3月11日(月)までに朝日公民館へお申し込みください



## 心に響くハーモニカ

わくわくどきどき心地よく ~出会いに感謝~



日時 3月6日(水) 10:00 ~ 12:00

(演奏とお話は 10:30~11:30)

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

来月の開催日  
4月3日(水)  
10:00 ~ 12:00

3月の「喫茶あさひ」では盲目のハーモニカ演奏者岩崎巖さんに素敵なハーモニカの音色を聴かせていただきます。朝の清々しい時間に素敵な音色とお茶で、心地よいひとときを過ごしてみませんか♪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。



## 春のお楽しみ会 -友だちづくりワークショップと紙すき体験-

劇団あしぶえさんによるワークショップでは、友だちと仲良くなれるコツを遊びながら楽しく学びます。また紙すき体験ではオリジナルの作品を作ってみましょう。ココでしかできない体験が皆さんを待っていますよ!

日時 3月25日(月) 9:15 ~ 15:30頃

行き先 しいの実シアター 安部榮四郎記念館

対象 中央小学校1 ~ 6年生

※ 要申込み(定員あり) 詳細は中央小学校をとおして配布したチラシをご覧ください



## 男の料理教室「ハンバーガー」

2月9日(土) 成人部主催の「男の料理教室」を開催しました。今回は出川浩明氏を講師に13名の方々がハンバーガー作りに挑戦しました。ハンバーガーを食べる機会はそれなりにあっても作るのは初めてという方が大半でした。数種類の肉を混ぜ合わせて作るパテや、オリジナルのソースなど、出来立てを熱いうちに食べるととても美味しく、部員同士で懇親を深めながらの楽しいひと時となりました。



## 大山雪遊び

2月23日(土) 大山で雪遊びを楽しみました。今年は雪が少なく活動ができるか心配しましたが、標高の高い場所には雪があり、雪遊びを楽しむことができました。スノーシューやスキー体験の他、そり遊びやかまくらを作って遊びました。昼にはガスバーナーを使った雪上での食事を楽しみました。寒い雪の中で食べる暖かいご飯とスープはとても美味しく大満足でした。今年は雪で遊ぶ機会がなかったので、子どもたちは大はしゃぎで雪遊びを楽しむことができました。



### 香典返し御礼

細田 行洋様(新雑賀町)      岩瀬 和代様(朝日町)  
 松浦 明宏様(伊勢宮町)      前田 喜代枝様(東朝日町)  
 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す

### 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



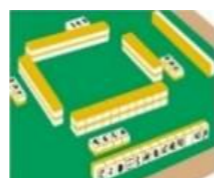
### 朝日麻雀 だぼら会

(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7日(木) 21日(木)  
 13:30 ~ 16:30

場所 朝日公民館  
 参加費 100円



## 3月の行事予定(2/21 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	17	日	
3	日		18	月	女声コーラス
4	月	わんぱく教室 女声コーラス	19	火	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 体力測定会	21	木	春分の日 健康麻雀
7	木	親子読書 健康麻雀	22	金	青パト グラウンドゴルフ
8	金	青パト グラウンドゴルフ	23	土	日本語ひろば
9	土	日本語ひろば	24	日	
10	日		25	月	公民館運営協議会 春のお楽しみ会
11	月	女声コーラス 大腸がん容器回収	26	火	
12	火	地域安全推進員会 青パト	27	水	てらこや グラウンドゴルフ
13	水	Smile ママ グラウンドゴルフ	28	木	てらこや
14	木	高齢者大学 歩こう会	29	金	
15	金	青パト グラウンドゴルフ	30	土	
			31	日	

### 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。