

## 【報告】ココロとカラダのトリセツ「朝ヨガ」をしました

5月12日(日)大塚山公園で朝ヨガを20名で実施しました。爽やかな5月の風をあび、芝生の柔らかい感触を感じながら、スッキリとした気持ちのよい時間になりました。ヨガの後は大井町にあるsiestaさんのパンでモーニングタイム。ちょっとしたピクニック気分でみなさん笑顔の絶えない朝となりました。



## 【コミバス速報】平成31年3月(改正前)と、4月(改正後)の利用状況

- ・3月(運行日数25日)＝利用者数332人(境港行き188人、八東行き144人)
- ・4月(運行日数25日)＝利用者数425人(境港行き235人、八東行き190人)

## 6月の行事予定

都合により変更になる場合があります。申請のあったサークル等のみ掲載します

日	曜	行事予定	公民館使用予定	日	曜	行事予定	公民館使用予定
1	土		レイフラワー八東、ヨガ教室	16	日	防災訓練	
2	日	ペットボトルロケット作り		17	月	子ども広場 健康まつえ21部会	行政相談、フォークピオニ
3	月	子ども広場 青少協総会	フォークピオニ	18	火		
4	火	社協健康福祉部会	短歌教室	19	水		まごころ会、ピラティス
5	水	お寺カフェ 人推協総会	ピラティス	20	木		詩吟、スイートピー八東 3B体操
6	木		詩吟、スイートピー八東 川柳教室、大正琴、3体操	21	金		学園クラブ、からだ元気塾
7	金	公民館運営協議会総会	からだ元気塾	22	土		
8	土		レイフラワー八東、中央書道	23	日		
9	日	宍道湖中海一斉清掃		24	月	子ども広場	新婦人の会、フォークピオニ
10	月	子ども広場	新婦人の会、フォークピオニ	25	火		
11	火	八東学園読み語り	八東陶芸、絵手紙もみじ会	26	水		集団人間ドッグ報告会 ピラティス
12	水		わいわいサロン まごころ会、ピラティス	27	木		スイートピー八東、大正琴
13	木		詩吟、スイートピー八東 大正琴	28	金		からだ元気塾
14	金		からだ元気塾、島芝翫節	29	土		
15	土	大山ウォーク 美保基地意見交換会	高齢者クラブ女性部 レイフラワー八東、ヨガ教室	30	日		バーバカフェ

## 八東支所から6月のお知らせ

### ◆わいわいサロン・子育て教室

12日(水) 10:00～11:30 八東公民館

### ◆し尿収集

20日(木) 八東町全地区

### ◆健康診断(プチがんどック)

6月4日(火)	プチがんどック(受付:9:00～11:00、会場:八東支所 町民ホール) 肺がん・胃がん・大腸がん・子宮がん・乳がん ※乳がん検診は予約された人のみ。 ※午前中、骨密度測定もします。(無料)
6月17日(月)	大腸がん検診の容器回収(9:30～10:00、八東支所 町民ホール側入口)

# 八東公民館だより6月号

八東公民館

検索

ホームページご覧ください

人口 3,968人 (前月比-3)  
世帯数 1,768世帯 (前月比+5)  
【4月末現在】  
子どもは室・ふるさと室

令和元年6月 第147号 発行:松江市八東公民館〔松江市八東町波入2060 TEL 76-3663 FAX 76-3669〕

## 【参加者募集】健康クッキング～野菜をたくさんとりましょう～

おいしく減塩し、野菜がたくさん取れるアイデアを教えてください。男性の参加もお待ちしております。

《日時》7月2日(火)10:00～12:30 《会場》八東公民館調理室、和室

《講師》管理栄養士 伊藤孝子さん

《内容》健康的な食事についてのお話と調理実習

《参加費》300円(当日徴収)

《定員》15名(先着順、定員になり次第締切)

《申込み》参加希望の方は6月25日(火)までに八東公民館 TEL76-3663 へ連絡ください

\*エプロン、三角巾、手拭きをお持ちください



## 【参加者募集】輝く女性応援プロジェクト ～ココロとカラダのトリセツ第2弾～ 脂肪に効くストレッチでシェイプアップ

夏本番がやってきます。気になるところに効くストレッチで体を引き締めて脂肪を燃焼していきましょう。

《日時》7月7日(日)9:30～11:00 《会場》八東公民館2階会議室

《講師》パーソナルコンディショニングトレーナー 井上恵子さん

《参加費》地区内の方無料 地区外の方300円(当日徴収)

《対象》中学生以上の女性の方

《定員》20名(先着順、定員になり次第締切)

《申込み》参加希望の方は6月25日(火)までに八東公民館 TEL76-3663 へ連絡ください

\*飲み物、タオルをお持ちください。ヨガマットをお持ちの方はご持参ください

\*動きやすい服装でご参加ください



## 【お知らせ】八東地区防災訓練を実施します

八東地区自治会連合会主催の防災訓練を下記の日程で実施します。当日は輸送用大型ヘリコプターCH-47も訓練に参加し、八東ヘリポートに飛来着陸します。

《日時》6月16日(日)10時～ 《会場》八東千本桜公園

\*詳細は八東公民館報第17号(配布済み)をご覧ください。



陸上自衛隊輸送用  
大型ヘリコプター CH-47

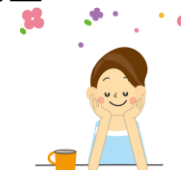
## 【予告】輝く女性応援プロジェクト ココロとカラダのトリセツ第3弾 ～ よりよい睡眠をとりましょう～

《日時》7月27日(土)14:00～15:30 《会場》八東公民館 多目的室

《内容》眠りのお話(自律神経、ホルモンバランスと眠りについて)

ふくらはぎマッサージ など

※申込みなど詳細は次号(公民館だより7月号)でお知らせします





小さな図書館  
ふらっと お知らせ

◇新しい本が入りました

【子ども】

- ・おしりたんてい かいとうとねらわれたはなよめ
- ・ふたりはともだち ・ふたりはいっしょ
- ・ウルトラかいじゅう絵本 ほか

【一般】

- ・いも殿さま
- ・おがっちの韓国さらん本
- ・世界一美味しい手抜きごはん ほか

探しています



「小さな図書館ふらっと」はおかげさまでたくさんの方に利用していただいておりますが、以下の本が行方不明になっています。自宅や机の中などに返し忘れていた本はありませんか？貸出の手続きのミスでわからなくなっている場合もありますが、手元に持っている人、見つけた人は公民館までお持ちください。

ひるね姫 作:神山健治 / そして父になる 作:是枝裕和 / 光とともに3.4 作:戸部けいこ  
真夜中の学校レストラン 作:松谷みよこ / おしりたんていふめつのせつとうだん 作:トロール

このほかにも、期限が過ぎても返却されていない本があります。返却期限が過ぎている本をお持ちの方は手続きをしてください。

市立図書館移動図書館車 6月 だんだん号巡回日

《日 時》 ◇ 5日(水) 14:40~15:10 ◇ 19日(水) 14:00~14:40  
《場 所》 八東体育館駐車場

【ご案内】子育て教室わいわいサロン

わいわいサロンは地域の子育て中のみなさんが気軽に集まれる場所です。今月は「病気への対応・救急手当講座」です。日赤・島根支部よりいざという時の対応方法など教えていただきます。

《日 時》 6月12日(水) 10:00~11:30 《会 場》 八東公民館 多目的室  
《内 容》 病気への対応、救急手当講座、身体測定、子育て相談  
《持ってくる物》 母子手帳、飲み物



【お知らせ】中村元記念館「ヨーガとインド楽器の休日」

中村元記念館では国際ヨーガデーを記念してヨーガイイベントを開催します。ヨーガ指導、ティータイムのほか記念館ならではのイベントです。ぜひお出かけください。

《日 時》 6月23日(日) 10:00~12:00 《会 場》 中村元記念館 講堂  
《講 師》 山本紀子先生(ヨーガ指導) 瀬古康雄先生(インド楽器)  
《定 員》 20名(先着順、定員になり次第締切)  
《申込み》 参加希望の方は6月22日(土)までに下記までお知らせください  
《参加費》 1,000円 《持ってくる物》 タオル、飲み物  
\*ヨガマットをお持ちの方は持ってきてください。貸出もします。  
【問合せ・申込み】 中村元記念館 TEL 76-9593 FAX 76-9693



Mail: info@nakamura-hajime-memorialhall-or.jp

【お知らせ】大根島まんなかマーケット

八東町で一番高い山「大塚山」を会場に楽しいイベントが開催されます。おいしいお店、かわいい雑貨やゆったりヨガの体験、大道芸パフォーマンスなど大人も子どもと一緒に楽しみましょう。

《日 時》 6月30日(日) 10:00~15:00 (雨天中止の場合があります)  
《会 場》 八東町大塚山公園(八東町波入 2458-2)  
\*詳細が書いてあるチラシは公民館にあります 【問合せ】 090-1188-0008(トヨシマ)



清掃作業のお礼

4月21日(日)春のクリーン八東を実施したところ、各町内でたくさんの方にご協力いただきました。また、大塚公園やその周辺は新生園のみなさんに清掃活動をしていただき、とてもきれいになりました。ありがとうございました。



ご寄付のお礼

下記の方々よりご寄付をいただきました。ご厚意に対し厚くお礼申し上げます。故人のご冥福をお祈りします。

(香典返し)  
門脇 和子 様(亀 尻)  
松本 利司 様(江 島)  
八東地区社会福祉協議会

【ご案内】行政相談

《日 時》 6月17日(月) 13時~15時  
《会 場》 八東公民館  
\*予約不要、相談は無料です

ごだっしゃいねお寺カフェ

日 時: 6月5日(水) 13:00~15:00  
場 所: 波入 観音寺  
参加費: 200円(お茶、お菓子付き)  
☆今月はフォークピオニさんのフォークダンスです

八東公民館主な行事予定

9月14日(土) 敬老のつどい  
10月13日(日) 八東町民体育祭  
10月20日(日) クリーンやつか  
10月26日(土) 八東公民館文化祭  
11月30日(土) 松東ブロック学習発表会

短歌教室

晴れ渡り真夏が来たよな今日ひと日紋白蝶がひらひら飛び交う  
梅の木に何年振りか実の生りて平成最後の庭は賑はふ  
さ庭辺の牡丹パンジーあれやこれ初夏の日差しに輝きてをり  
音楽に調子あはせてうたひやる嬰子よだれににっこりとして  
豌豆の白き小粒の花あまた坪畑の一画占めて明るし  
荒々と続く荒畑ふるはせて雉子の一声春未だ寒し  
長き昭和を生きて平成いまここに「令和」の御代の時流れ初む  
令和元年春ぐが如き庭辺の緋牡丹十輪すがやかにあり

門脇 渡部 加納 門脇 竹谷 柏木 稲田 渡部  
教子 房子 琴子 真子 良子 美代子 祥枝 瑞子