

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」

令和3年12月 NO.403

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

ヘルシー＆アップ講座 ーそば打ち教室ー

八雲ふるさと館から講師をお招きし蕎麦打ち教室を行います。打った蕎麦を蕎麦湯と一緒にいただきます♪打ち立て！茹でたて！そしてなんととっても自分で打った蕎麦の味はきっと格別です。ご参加お待ちしております。

日時 12月16日(木) 10:30~13:30
場所 朝日公民館
講師 八雲ふるさと館 渡部 憲雄氏 大谷 泰雄氏
参加費 500円(持ち帰りはありません)
持ち物 エプロン・三角巾・マスク・タオル
定員 12名(定員になり次第締め切ります)
申込み 12月8日(水)までに朝日公民館へ連絡ください
備考 当日、体調の悪い方は参加をご遠慮ください



朝日地区健康まつえ21推進隊 健康ウォーキング

今回は持田方面でウォーキングします。ご参加お待ちしております。

日時 12月10日(金) 13:30 松江駅集合 16:30頃松江駅解散 *雨天中止
集合場所 JR 松江駅観光案内所前
服装等 動きやすい格好、飲み物等(寒さ対策は各自でお願いします)
参加費 無料 *行き帰りのバス代は各自でお支払いください
申込み 12月8日(水)までに朝日公民館へお申し込みください
主催 朝日地区社会福祉協議会・朝日地区健康まつえ21推進隊
備考 当日、体調の悪い方は参加をご遠慮ください



高齢者大学 シニアクラブ合同モルック体験会と茶話会

今回の高齢者大学は、シニアクラブと合同でフィンランド発祥のニュースポーツ「モルック」を体験します。みんなで楽しくモルックを体験したあとは茶話会を行います。ご参加お待ちしております。

日時 12月9日(木) 10:00~11:30頃
場所 朝日公民館 集会室
講師 島根レクリエーション協会 梶谷 清美氏
申込み 12月3日(金)まで朝日公民館へお申し込みください



公民館年末大掃除のお願い

年末の恒例行事となっております朝日公民館の大掃除を行います。きれいになった公民館で気持ちよく新年を迎えたいと思いますので、公民館各部の皆様、公民館を利用されているサークルの皆様、地域の皆様など多数ご協力いただきますようお願いいたします。

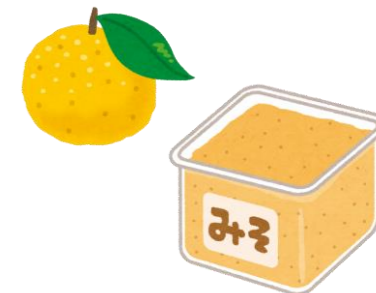
日時 12月23日(木) 10:00~11:30
内容 館内の床や窓、地下駐車場の清掃など



ヘルシー＆アップ講座 ー柚子みそづくりー

おにぎりに塗って焼きおにぎりに！おかずに！またクラッカーに塗っておやつにと幅広く活用できます。みんなで持ち帰り用を作ったあとはちょっとした試食会もありますよ♪ご参加お待ちしております。

日時 12月21日(火) 13:30~15:30
場所 朝日公民館
参加費 500円
持ち物 エプロン・三角巾・マスク・タオル・タッパー
定員 13名(定員になり次第締め切ります)
申込み 12月10日(金)までに朝日公民館へ連絡ください
備考 当日、体調の悪い方は参加をご遠慮ください



わんぱく教室 ークリスマス会ー

12月のわんぱく教室はクリスマス会です。講師を招き親子で楽しく運動遊びをします!!そのほかクリスマスのお楽しみがいっぱい♪皆様のご参加お待ちしております！

日時 12月10日(金) 10:00~11:30頃(集合9:45)
場所 朝日公民館 集会室
講師 健康運動指導士 山根 千恵美先生
参加費 500円(1家族)
持ち物 お茶



※お母さんと子どもさんに一つずつケーキを準備しますが、持ち帰りされる方は、持ち帰り容器をご準備ください。

申込み 12/3(金)までに朝日公民館へお申し込みください
※準備の都合上、締切を過ぎてからのお申し込みについてはお断りする場合がありますのでご了承ください。
その他 動きやすい服装でお越しください

高齢者による高齢者のためのスマホ教室

シニアの方で、スマホを持っているがなかなか使いこなせない方、ご相談ください。同世代のシルバー人材センター会員がお悩みにお答えします。

日時 12月22日(水) 10:00~11:30頃
場所 朝日公民館 集会室
内容 初心者向けスマホ教室(スマホを持ってるが電話しか使ってないという方大歓迎)
持ち物 ご自分のスマートフォン
参加費 無料
定員 15名(定員になり次第締め切ります)
申込み 12月15日(水)までに朝日公民館へお申し込みください
※松江市内にお住いの65歳以上の方で、スマホをお持ちの方が対象です。

交通安全に努めましょう!!

飲酒運転根絶作戦 12月1日~1月31日

年末の交通事故防止運動 12月11日~12月31日

年末にむけて飲酒の機会が増えるこの時期は、飲酒運転による交通事故の発生が懸念されるほか、時節柄な慌ただしさや帰省等に伴う交通量の増加、積雪・凍結等に起因する重大事故の発生が予想されます。一人ひとりが飲酒運転の根絶を訴えるとともに、冬道での安全運転の徹底や夕暮れ時から夜間にかけての安全運転と安全行動を実践し年末の交通事故防止を図りましょう。

中央小児童の皆さんへかるた大会のご案内

松江市民憲章かるた地区大会を開催します。多数の児童の参加をお待ちしています。詳細については中央小学校を通して配布するちらしをご覧ください。

日時 12月11日(土) 9:30~11:30
 場所 朝日公民館 集会室
 対象 中央小学校 1~6年生



わいわいサロン (乳幼児健康相談)

妊娠中や子育て中の方が地域で気軽に集まって交流したり、お子さんの身長・体重測定をしたり、保健師への子育て相談などができます！お子さんの成長の確認や、妊娠・出産や子育てで困ったことや疑問がある時、友達が欲しい時など、是非ご利用ください。

日時 12月21日(火) 10:00~11:30
 場所 朝日公民館 和室
 持ち物 母子健康手帳・バスタオル
 申込み ↓予約フォームからご予約ください↓



右記 QR コードより、松江市ホームページのわいわいサロン(乳幼児健康相談)ページ内【わいわいサロン予約フォーム】からアクセスしてください。
 ※予約受付期間は、サロン当日の1週間前までです。
 予約開始日についての詳細は、松江市ホームページから確認できます！



喫茶あさひ中止のお知らせ

12月の喫茶あさひは中止いたします。ご不便ご迷惑をおかけしますがご理解いただきますようお願いいたします。

天神川沿いを綺麗にしようの会お休みのお知らせ

12~2月の期間「天神川沿いを綺麗にしようの会」はお休みです。次回は3月15日(火)を予定していますのでぜひご参加ください。詳細については、たより3月号にてご案内いたします。

朝日音頭練習会お休みのお知らせ

毎月第4水曜日の18:30から行っていました朝日音頭練習会ですが、12~2月の3回はお休みします。来年3月より再開の予定ですので、その際には皆さんぜひご参加ください。

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 9:30 ~ 11:00
 場所 三中第二グラウンド
 参加費 無料



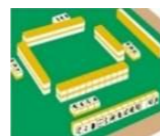
朝日麻雀 だぼら会

(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 12月2日(木) 16日(木)
 13:30 ~ 16:30

場所 朝日公民館
 参加費 100円



12月の行事予定 (11/22 現在)

日	曜	行事等	日	曜	行事等
1	水	高齢者の集い	16	木	そば打ち教室 健康麻雀
2	木	親子読書 健康麻雀	17	金	グラウンドゴルフ 青パト
3	金	町自連・福推・民児協合同研修 青パト 民児協 小原流 グラウンドゴルフ	18	土	あさひ日本語ひろば
4	土	あさひ日本語ひろば	19	日	
5	日		20	月	女声コーラス
6	月	女声コーラス	21	火	柚子みそ作り 青パト わいわいサロン
7	火	青パト	22	水	グラウンドゴルフ スマホ教室
8	水	グラウンドゴルフ	23	木	大掃除
9	木	高齢者大学	24	金	青パト グラウンドゴルフ 民児協 小原流
10	金	わんぱく教室 青パト グラウンドゴルフ	25	土	あさひ日本語ひろば
11	土	市民憲章かるた地区大会 あさひ日本語ひろば	26	日	
12	日		27	月	
13	月	女声コーラス	28	火	
14	火	青パト	29	水	休館日
15	水	グラウンドゴルフ	30	木	休館日
			31	金	休館日

香典返し御礼

坂本 秀治様 (津田町)
 黒澤 保夫様 (津田町)
 秋田 政志様 (新雑賀町)

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

* 事務室閉鎖のお知らせ *

12月28日(火) 午後~1月4日(火)
 は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。

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。