

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4年2月 NO. 405

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

今考える 私の健康 体力測定会

皆さんご自身の体力がどれくらいあるかご存知ですか？この体力測定会を通して、ご自身の健康を考える機会にしてみませんか？「握力測定」「立ち上がりテスト」など体力チェックのほか、「骨密度測定&試飲」(株式会社目久美)や「血管年齢」などの健康チェック。「自律神経チェック」など普段なかなか測定できないものもあります。また松江市の保健師さんに日々の気になることを相談もできます。どなたでも参加できますので、ぜひお誘い合わせのうえご参加ください。

日時 3月10日(木) 10:00~12:00
場所 朝日公民館 集会室
内容 ①健康チェック(身長・体重・骨密度・血管年齢)
②体力チェック(握力・立ち上がりテスト)
③自律神経チェック
④ヘモグロビン量チェック
⑤健康講話(20分程度)

参加費 無料
申込み 3月3日(木)までに朝日公民館へ連絡ください
主催 朝日地区健康まつえ21推進隊・松江市健康推進課
協力 株式会社 目久美・明治安田生命保険相互会社
その他 ・上靴を持参の上、動きやすい服装でお出かけください
・新型コロナウイルス発生状況によっては中止、又は内容を変更する場合があります。



明るいまちづくり人権講演会(島根県委託事業・みんなで学ぶ人権講演会)

ラフカディオハーン
「小泉八雲、オープンマインドでみた19世紀の世界～」

要申込み

小泉八雲は人生で幾度かの悲劇・惨劇を経験したが、その経験がオープンマインド(開かれた精神)を育むことにつながり、西洋中心の考え方から脱却し、文化の多様性を尊重しました。異文化と向き合い自然への畏敬の念を払う八雲の精神は、2015年に国連が採択したSDGsの思想と響きあうものが感じられます。現代にも通じる八雲の思想や人生を振り返りながら多角的な視点で人権について学びます。誰でもご参加いただけます。

日時 3月5日(土) 10:00~11:30(開場9:30)
集合 朝日公民館(タクシーで会場まで向かいます(9:30発))
会場 雑賀公民館 若槻ホール
講師 小泉 凡さん(小泉八雲記念館館長)
定員 10名(定員を超えた場合お断りする場合があります)
申込 2月18日(金)までに朝日公民館(21-3432)までご連絡ください



喫茶あさひ中止のお知らせ

予定していた2月の喫茶あさひは中止いたします。参加を考えておられた方には申し訳ありませんがご理解いただきますようお願いいたします。次回は3月2日(水)に開催予定です。

女性学級 寄せ植え

今回は、寄せ植えをします。春を感じられる花々の寄せ植えを楽しみませんか。女性学級の皆さんはぜひご参加ください。

日時 3月16日(水) 10:00~11:30
場所 朝日公民館
講師 吉岡けい子さん
対象者 女性学級の皆さん
定員 20名(定員になり次第締め切ります)
参加費 1,500円
持ち物 エプロン
申込み 3月2日(水)までに朝日公民館へお申し込みください
備考 マスク着用等新型コロナウイルス感染症予防にご協力をお願いします。



わんぱく教室 節分会

2月のわんぱく教室は節分会です。鬼のお面作りや的当てを使って豆まき風を体験し節分行事を楽しみます！そのほか季節の絵本の読み聞かせも予定しています。ぜひご参加ください。

日時 2月18日(金) 10:00~11:30(集合9:45)
場所 朝日公民館 和室
参加費 無料
持ち物 お茶など各自必要なもの
申込み 2月14日(月)までに朝日公民館へお申し込みください



シニアクラブより味噌づくりのご案内

添加物の入らない安心・安全な味噌づくりに挑戦しませんか。シニアクラブの皆さんはぜひご参加ください。ご参加お待ちしております。

日時 2月24日(木) 10:00~12:00
場所 朝日公民館 調理室
参加費 500円
対象 シニアクラブの皆さん
持ち物 エプロン・三角巾・マスク・タオル・持ち帰り用タッパー(5ℓ程度のもの)
定員 10名(定員になり次第締め切ります)
申込み 2月10日(木)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
主催 朝日シニアクラブ女性部



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 2月22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！



表彰おめでとうございます!!

1月9日(日)に開催された松江市地域体育協会連合会表彰式において浜松養一さん(大正町)が松江市地域体育協会連合会功労者表彰を受賞されました。これは、永年にわたり朝日体育協会の運営に尽力され、またバレーボール部の監督として選手の育成に励まれた功績が認められたものです。お祝い申し上げますとともに長年のご活動に感謝申し上げます。

司法書士無料法律相談会中止のお知らせ

2月19日(土)に予定されていた相談会は、新型コロナウイルス感染症の拡大状況を鑑み、感染拡大の防止、参加者及び関係者の健康や安全面を考慮し中止されました。

朝日公民館 ギャラリー

ヘルシーぐーんとアップ講座「柚子みそづくり」では、地域の方に講師をお願いし、作り方を教わりました。喫茶あさひでは、子どもたちがウェイトレスになって注文をとったり、配膳をしたりしました。かわいい店員さんにお客さんもほっこりしていました。わんぱく教室「食育と歯科講座」では乳幼児期の正しいおやつや量や取り方、歯磨きの重要性を学びました。月齢や年齢によって違う悩みをみんなでも共有・共感することができ有意義な時間となりました。



12月21日(火)
柚子みそづくり



1月5日(水)
喫茶あさひ 子どもカフェ



1月14日(金)
乳幼児 食育と歯科講座



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

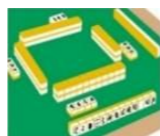


朝日麻雀 だぼら会

(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 2月3日(木) 17日(木)
13:30 ~ 16:30
場所 朝日公民館
参加費 100円



2月の行事予定 (1/21 現在)

日	曜	行事等	日	曜	行事等
1	火	青パト	16	水	グラウンドゴルフ
2	水	グラウンドゴルフ	17	木	健康麻雀
3	木	親子読書 健康麻雀	18	金	わんぱく教室 青パト グラウンドゴルフ
4	金	青パト グラウンドゴルフ	19	土	あさひ日本語ひろば
5	土	あさひ日本語ひろば	20	日	
6	日		21	月	女声コーラス
7	月		22	火	青パト わいわいサロン
8	火	青パト	23	水	天皇誕生日
9	水	グラウンドゴルフ	24	木	シニアクラブ
10	木		25	金	青パト グラウンドゴルフ 民児協
11	金	建国記念の日 大山雪遊び	26	土	あさひ日本語ひろば
12	土		27	日	
13	日		28	月	女声コーラス
14	月	女声コーラス			
15	火	青パト			

香典返し御礼

柳 樂 雅 弘 様 (東朝日町)
桑 谷 孝 志 様 (大正町)
(故) 田 中 俊 子 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した

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。