

# 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3月 NO. 406

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、ぜひお問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  
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。



## Smile ママ 天然ハーブを使ったオリジナルハンドクリーム作り

今回のスマイルママでは、天然のハーブを使ったハンドクリーム作りをします。アロマやハーブの効能を学びながら、ご自身の目的に合った香りや効果をえらびオリジナルハンドクリームを作りましょう♪

- 日時 3月17日(木) 10:00~12:00(講座は11:30まで)  
場所 朝日公民館 調理室  
講師 アロマ&ハーブ&スパイスセラピスト 亀井 直美 さん  
内容 天然ハーブを使ったハンドクリーム作り  
参加費 500円(材料代) ※おつりのないよう当日ご準備ください  
対象 Smile ママの皆さんをはじめ、子育て中のママさんはどなたでもOK!  
定員 10名(定員になり次第締切)  
申込み 3月11日(金)までに朝日公民館へ連絡ください  
その他 講座のあとに、来年度の楽しい計画を立てましょう！今まで参加されたことのない方も、この機会にぜひご参加いただき、参加したいな♪と思える Smile ママと一緒に楽しくていきたいと思います！



### 3月に開催予定の事業について

今後の新型コロナウイルスの感染拡大状況によっては、事業を中止する場合があります。ご迷惑おかけしますが、ご理解いただきますようお願いいたします。

## 朝日地区健康まつえ21推進隊事業 笑って落語会

出雲弁落語で活躍中の「中屋ごんべえ」さんに出雲弁ならではの楽しい落語をしていただきます。「身体健康」に笑いはとても良いそうです。皆さん大いに笑ってさらに元気になりましょう。ご参加お待ちしております。

- 日時 3月15日(火) 14:00~15:00  
場所 朝日公民館 集会室  
定員 25名(定員になり次第締め切ります)  
申込み 3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



## わんぱく教室 閉講式 ~身体測定と足形取り・人形劇鑑賞~

今年度最後のわんぱく教室です。一年でどれくらい大きくなったかな？身体測定と足形取りをして成長を感じましょう！そして、人形劇鑑賞で楽しいひとときを過ごし、親子で素敵な思い出をつくりましょう♪

- 日時 3月11日(金) 10:00~11:30(集合9:45)  
場所 朝日公民館 和室  
人形劇 人形劇こすもす 豊田 啓子 さん  
持ち物 タオル、お茶など各自必要なもの  
申込み 3月7日(月)までに朝日公民館へ連絡ください。  
その他 毎年実施している、花餅作りは行いません。



## 天神川沿いを綺麗にしようの会

今年最初の活動は、朝日公民館から西側の天神川沿いを綺麗にします。ごみ拾いや草刈りを予定していますので、軍手や草刈り鎌、草刈り機をお持ちの方はご持参ください。

- 日時 3月15日(火) 10:00~ ※1時間程度  
場所 朝日公民館から西側の天神川沿い  
集合 朝日公民館  
持ち物 各自のお茶など飲み物、軍手、草刈り鎌、草刈り機をお持ちの方はご持参ください  
申込み 気軽に参加していただくため、申込不要・自由参加です  
その他 雨天などの場合は中止します



## 「朝日音頭」の練習会が再開します!!

12~2月の期間、お休みしていた朝日音頭の練習会が再開します。申し込み不要でどなたでも参加できますのでぜひお越しください。右下のQRコードから踊りの映像を見ることができます。

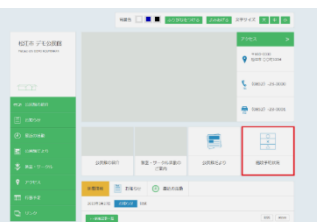
- 日時 3月23日(水) 18:30  
原則 毎月第4水曜日 18:30~19:30(行事予定表で確認ください)  
場所 朝日公民館 集会室



## 公民館ホームページから施設予約状況が確認できます

松江市内の各公民館ホームページのトップ画面から公民館施設の予約状況がわかるようになりました。右図の赤枠部分をクリックすると、予約状況が表示されますのでぜひご利用ください。

注) サイトからの予約はできません。最新の情報は公民館にお問い合わせください。



## 図書コーナーに新しい本が入りました

朝日公民館の図書コーナーには子ども向けの絵本などがたくさんあり、1人5冊までで2週間借りることができます。子どもたちの大好きな絵本もあると思いますので、皆さんぜひ借りて読んでください。下記の本は3月4日から借りられます。

- ♣のはらのひなまつり
- ♣おいしいおひなさま
- ♣みんなでおひなさま
- ♣ぼくやってみるよ
- ♣うごきません
- ♣こんにちはもーちゃん
- ♣ありがとうもーちゃん
- ♣たんぼぼ
- ♣とんたんイスたん
- ♣語りかけ絵本さくら
- ♣語りかけ絵本ひよこ
- ♣そらはさくらいろ
- ♣ぶんぶんきいろ
- ♣ちくちくとふわふわ
- ♣10かいだてのおひめさまのおしろ
- ♣とびだす!しゃしんえほんのりもの
- ♣絵本すみっこぐらしいつでもとなり
- ♣アンパンマンおままごとえほんパンケーキ



## 春休みのお楽しみ会 ～ミニキャンプ体験～

今年の春休みのお楽しみはミニキャンプ体験です。詳しい内容や申し込みについては、3月に中央小学校をとおして配布されるちらしをご覧ください。新型コロナウイルスの感染状況によっては中止する場合がありますのでご了承ください。

日時 3月29日(火) 9:20～15:40  
 行き先 ふるさと森林公園  
 対象 中央小学校3～6年生



### 喫茶あさひ中止のお知らせ

予定していた3月2日(水)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。

### 職員交代のお知らせ

増田淳美主事が体調不良のためお休みをし、代わりに飯塚恭子さんが3月末まで勤務します。地域の皆様よろしくお願いたします。

### 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

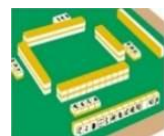


### 朝日麻雀 だぼら会

(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 3月3日(木) 17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 (2/22 現在)

日	曜	行事等	日	曜	行事等
1	火	青パト	16	水	女性学級 グラウンドゴルフ
2	水	グラウンドゴルフ	17	木	Smile ママ 健康麻雀
3	木	親子読書 健康麻雀 花壇整備	18	金	青パト グラウンドゴルフ 小原流
4	金	青パト グラウンドゴルフ 民児協	19	土	
5	土	あさひ日本語ひろば みんなで学ぶ人権講演会	20	日	
6	日		21	月	春分の日
7	月	女声コーラス	22	火	青パト
8	火	青パト	23	水	朝日音頭練習会 グラウンドゴルフ
9	水	グラウンドゴルフ	24	木	運協 青パト
10	木	体力測定会	25	金	グラウンドゴルフ 民児協
11	金	わんぱく教室 青パト グラウンドゴルフ	26	土	あさひ日本語ひろば
12	土	あさひ日本語ひろば	27	日	
13	日		28	月	女声コーラス
14	月	女声コーラス	29	火	春休みのお楽しみ会
15	火	天神川沿いを綺麗にしようの会 笑って落語会 青パト	30	水	
			31	木	

### 香典返し御礼

森 康孝様(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。