

6月の行事予定 (5/23 現在)

日	曜	行事等	日	曜	行事等
1	水	グラウンドゴルフ	16	木	健康麻雀
2	木	親子読書 健康麻雀	17	金	子ども会 青パト グラウンドゴルフ 小原流
3	金	わんぱく教室 青パト 小原流 グラウンドゴルフ	18	土	倉庫整理・防災倉庫点検 日本語ひろば
4	土	日本語ひろば	19	日	
5	日		20	月	女声コーラス
6	月	子どもグラウンドゴルフ大会	21	火	高齢者大学 青パト わいわいサロン 天神川を綺麗にしようの会
7	火	健康まつえ 21 推進隊 青パト	22	水	朝日音頭練習会 グラウンドゴルフ
8	水	福祉担当者視察研修 グラウンドゴルフ	23	木	
9	木	松江市公民館協議会総会	24	金	民児協 青パト グラウンドゴルフ
10	金	セルフカフェあさひ グラウンドゴルフ 青パト	25	土	日本語ひろば
11	土	松江城・街美化ウォーク 日本語ひろば	26	日	
12	日		27	月	
13	月	健康ウォーキング 女声コーラス	28	火	地域安全推進委員会・安心ネット推進協 議会総会 青パト
14	火	青パト	29	水	グラウンドゴルフ
15	水	女性学級 グラウンドゴルフ	30	木	

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。

香典返し御礼

岩崎 明信 様 (西津田)

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6月 NO.409

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

健康まつえ21推進隊主催 健康ウォーキング&「るるくる」事業のお知らせ

今回の「健康ウォーキング」は揖屋神社や黄泉比良坂など東出雲方面を歩きます。東出雲 揖屋駅までは松江駅より電車で行きます。また、今年度「るるくる」事業の一環として年3回の健康ウォーキングにすべて参加された方にはちょっとしたプレゼントもあります。みんなで楽しく歩いて健康づくりをしましょう。ご参加お待ちしております。

日時 6月13日(月) 9:00 集合 *雨天中止・松江駅解散

集合 JR 松江駅観光案内所前

服装等 動きやすい格好、飲み物等

参加費 無料(揖屋駅までは電車で行きます。往復運賃は各自でお支払いください)

申込み 6月9日(木)までに朝日公民館へお申し込みください。

*「るるくる」とは・・・

ステップ1: 血圧や体重などをはかる

ステップ2: その結果をつける(記録)

ステップ3: 生活習慣の課題に気づく

ステップ4: 生活習慣がかわる という4つのステップの最後の文字をとっています。

皆さんも「るるくる」で自分の健康づくりを始めてみませんか。

高齢者大学

第2回目は交通安全教室を行います。

シミュレーターを使った自動車運転のヒヤリハット体験や交通安全についてのお話を伺います。朝日地区にお住いの概ね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。皆様、ぜひご参加ください。

日時 6月21日(火) 13:30~15:00

場所 朝日公民館 集会室

講師 松江警察署より

申込み 6月15日(水)までに朝日公民館へ連絡ください

乳幼児学級 わんぱく教室 開講式の様子



5月20日、わんぱく教室 開講式を行い8組の親子で今年度の活動をスタートすることができました。開講式では足型取りや身体測定を行いました。こいのぼりづくりもしました。作った3匹のこいのぼりは6月10日まで玄関前に飾っています。皆さんぜひ見に来てください。

女性学級 移動教室のお知らせ

今年の移動教室は、さくらんぼ狩りを楽しみます。親睦を深め、楽しいひと時を過ごしましょう！女性学級の皆さん参加をお待ちしています。

日時 6月15日(水) 8:45 朝日公民館 集合・出発 17:00 朝日公民館 到着予定
行先 石見雲海農園(さくらんぼ狩り)他
対象 女性学級の皆さん
参加費 3,300円(昼食代・さくらんぼ狩り料)
定員 20名(定員になり次第締め切ります)
申込み 6月8日(水)までに朝日公民館へ連絡ください

ヘルシーぐーんとアップ講座 ハンドクリームづくり

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、自分だけのオリジナルハンドクリームを作りましょう♪肌が弱い方やお子さんにも使えるように作りたい方にも対応できますので、申込時にお伝えください。どなたでも簡単にできますので、お友達同士、もちろんお一人でもお気軽にご参加ください。ご参加おまちしています。

日時 7月5日(火) 13:30~15:00
場所 朝日公民館
講師 Aroma&Harb&Spiceセラピスト 亀井直美さん
内容 ハンドクリーム作り(肌が弱い方にも対応できます)
参加費 500円
定員 15名(定員になり次第締め切ります)
申込み 6月29日(水)までに朝日公民館へ連絡ください

セルフカフェ あさひのお知らせ

「セルフカフェあさひ」を開催します。今回は脳活性化ゲーム「じゃんけんペタンコ」をします。お茶タイムをしながらちょっとした遊びゲームで交流を深めませんか。飲み物お替り自由!!チョコレートなどちょっとしたお菓子もありますよ♪ぜひお気軽にお越しください。

日時: 6月10日(金) 13:30~15:30
場所: 集会室
入室料: 100円(なるべくお釣りのないようご準備をお願いします)
申込み: 申込不要

天神川を綺麗にしようの会

今回の活動は、三中校庭フェンス側の天神川沿いを綺麗にします。草刈りや木の伐採を予定していますので、軍手や草刈り鎌、草刈り機、のこぎりをお持ちの方はご持参ください。

日時 6月21日(火) 10:00~ ※1時間程度
場所 三中校庭フェンス側
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

朝日てらこや&キッズスペース ボランティア募集

朝日公民館では、夏休みや冬休みに子どもたちが自主勉強に取り組む場所や子どもの居場所づくりの一環としてちょっとした体験ができる場を提供しています。そこで、「朝日てらこや」に参加する小学生の学習支援等や「キッズスペース」で子どもの見守りやサポートを行うボランティアスタッフを募集しています。
ご協力いただける方は、6月3日(金)までに朝日公民館へご連絡ください。

日程
*7月26日(火)、8月2日(火)、8月9日(火) 10:00~11:30(集合9:30)
(時間内で「朝日てらこや」と「キッズスペース」を行います)
*8月16日(火)、8月23日(火) 13:30~15:00(集合13:00)
(「朝日てらこや」のみ行います)
*令和5年1月5日(木)、令和5年1月6日(金) 10:00~11:30(集合9:30)
(「朝日てらこや」のみ行います)

後日当番日をお知らせします。

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 6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！



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 6月2日(木) 16日(木)
13:30 ~ 16:30
場所 朝日公民館
参加費 100円

