

11月の行事予定 (10/21 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		17	木	Smile ママ マイナンバーカード申請受付
3	木	文化の日	18	金	グラウンドゴルフ 小原流 青パト
4	金	朝日地区人権教育推進協議会視察研修 青パト 小原流 グラウンドゴルフ	19	土	中央ブロック市民学習発表会 あさひ日本語ひろば
5	土	朝日地区防災研修会 あさひ日本語ひろば	20	日	朝日卓球大会
6	日		21	月	事務室閉鎖
7	月	女声コーラス	22	火	笑って学ぼう 寸劇 振り込め詐欺撃退術! あわせて学ぶ! 新バスの乗り方 青パト
8	火	青パト	23	水	勤労感謝の日 三中校区青少協研修会
9	水	美化活動 グラウンドゴルフ	24	木	健康麻雀
10	木	親子読書 健康麻雀	25	金	わんぱく教室 青パト 民児協 グラウンドゴルフ
11	金	高齢者の集い 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	ヘルシーぐーんとアップ講座「紅茶講座」 青パト
15	火	天神川沿いを綺麗にしようの会 朝日・城西・城東地区交流人権視察研修 青パト	30	水	ふれあいジャガジャガ交流会 朝日音頭練習会 グラウンドゴルフ

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11月 NO.414

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

わんぱく教室 食育・歯科講座

11月のわんぱく教室は食育・歯科講座です。乳幼児期の食事やおやつの取り方、歯のお手入れについて栄養士さんや歯科衛生士さんが教えてくれます。この機会にどんどん質問してくださいね! ご参加お待ちしております!

日時 11月25日(金) 10:00~11:30 (集合9:45)
 場所 朝日公民館 和室
 持ち物 お茶など各自必要なもの
 参加費 無料
 申込み 11月16日(水)までに朝日公民館へお申し込みください



Smile ママ 安眠スプレー作り

今回のSmile ママでは、安眠スプレーとアロマクリームを作ります。ハーブの効能等の話を聞きながら、安眠について考えてみませんか?

日時 11月17日(木) 10:00~11:30
 場所 朝日公民館 集会室
 講師 Aroma&Harb&Spice セラピスト 亀井 直美さん
 内容 安眠スプレー&アロマクリーム作り
 参加費 500円(おつりのないようご準備をお願いします)
 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!
 申込み 11月10日(木)までに朝日公民館へお申し込みください



フードドライブの取り組みのお願い

フードバンクしまね「あったか元気便」は、就学援助世帯(生活保護世帯・準要保護世帯)が地域の中での孤立を防ぐことを目的に、学校の長期休み期間中(夏休み・冬休み・春休み)に、食糧支援と福祉情報を届ける取り組みをされています。利用世帯は地域の中で生活する方々であり、地域の一員であることを理解し、ともに支え合う意識を広げることを目的に、朝日公民館もフードドライブ(食料集め)に取り組んでいます。誰もが大変な時ではありますが、趣旨をご理解いただき皆様のご協力をよろしくお願いいたします。

期間 ~11月30日(水) [平日の9:00~17:00]
 受付 朝日公民館 窓口
 対象品 以下の食品のみで賞味期限は2023年1月以降のものをお願いします
 [お菓子・レトルト食品・乾麺(パスタ・うどん・ラーメン・そば等)・インスタント食品・玄米(古米は2021年産の玄米で低温保冷庫で保管されていたもの)など]



赤い羽根共同募金へのご協力お願い

赤い羽根共同募金は、じぶんの町の、高齢者、障がい者、子どもたちなどへの、地域の福祉活動を支援する募金です。朝日公民館でも募金箱を設置しています。500円以上していただいた方へはバッチ等をお渡ししますので、窓口へお声がけください。ご協力よろしくお願いいたします。

事務室閉鎖のお知らせ

11月21日(月)は中央ブロック公民館事業振替のため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

天神川沿いの草刈りやごみ拾い、木の伐採を予定しています。草刈り鎌、草刈り機等をお持ちの方はご持参ください。申込不要・自由参加です。みんなで天神川沿いを綺麗にしましょう。

日時 11月15日(火) 10:00~

※1時間程度 雨天などの場合は中止します

場所 三中校庭フェンス側のつづき

集合 朝日公民館

持ち物 各自のお茶など飲み物、軍手

高齢者大学&健康まつえ推進隊共催事業

笑って学ぼう 寸劇 振り込め詐欺撃退術!

—あわせて学ぶ! 新バスの乗り方—

「ふじな なんでもこいの会」の皆さんに寸劇で振り込め詐欺防止について披露していただきます。いざという時慌てない心構えを身につけましょう! また、ICOCA カードを使ったバスの乗り方教室もあわせて行います。当日、ICOCA カードの申し込みもできます。ぜひご参加ください。

日時: 11月22日(火) 10:00~11:45

場所: 朝日公民館

定員: なし

参加費: 無料

申込み: 11月17日(木)までに朝日公民館へご連絡ください

協力: ふじな なんでもこいの会の皆さん、松江市交通局

備考: ICOCA カードの申し込みを希望される方は発行費 2,000 円及び公的証明書

(運転免許証、健康保険証、マイナンバーカード等)をお持ちください

※カードは後日郵送となります。

・高齢者手帳は使用できませんのでご注意ください

・高齢者 ICOCA カードの申し込みは 70 歳以上からです



高齢者大学・シニアクラブ合同モルック体験

12月の高齢者大学は、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。皆さまのご参加お待ちしております。

日時 12月8日(木) 10:00~11:30

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 さん

申込み 11月30日(水)までに朝日公民館へお申し込みください



11月のセルフカフェあさひ及び喫茶あさひはありません。ご理解のほどよろしくお祈いします。

ヘルシーぐーんとアップ講座 ~紅茶講座~

紅茶は同じ茶葉でも硬水・軟水で味や色が変わります。紅茶の奥深さを学ぶとともにホッと息をつける時間を過ごしませんか。皆さんのご参加お待ちしております。

日時: 11月29日(火) 10:00~11:30

場所: 朝日公民館

講師: 紅茶コーディネーター・パティシエ 西尾尚美さん

参加費: 500円

定員: 8名(定員になり次第締め切ります)

申込み: 11月17日(木)までに朝日公民館へご連絡ください

*この事業は篤志寄付金(香典返し)の助成を受けて実施しています



マイナンバーカードの申請受付

市の職員が公民館でマイナンバーカードの申請受け付け(申請書類の受付、顔写真の撮影)を行います。これから申請をお考えの方はぜひお越しください。

日時: 11月17日(木) 14時~15時

場所: 朝日公民館 図書室

必要書類: 免許証・保険証等の本人確認書類及び通知カード

※受付当日免許証と保険証の2点があれば、できあがったカードを郵送します。

※必要書類を当日持参されなかった場合も申請は可能です。カード受け取り時に本人確認を行います。

※予約は不要です。 問合せ先: 松江市市民課55-5560



高齢者の交通事故防止運動 11月11日~20日

㊟ ちゃんと ㊟ もるルールで ㊟ がう安全

☆早めのライト点灯を

☆薄暮・夜間は反射材を

全ての市民が、高齢者の身体機能や運転特性に関する認識と理解を深め、高齢者に対する思いやりのある運転等を励行するとともに高齢者自身が身体機能の変化を認識した安全運転や安全行動の実践を習慣づけることにより交通事故防止を図りましょう。

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 11月10日(木) 24日(木)

13:00 ~ 16:30

場所 朝日公民館

参加費 100円

