

2月の行事予定 (1/23 現在)

日	曜	行事等	日	曜	行事等
1	水		15	水	シニアクラブ味噌づくり グラウンドゴルフ
2	木	親子読書 健康麻雀	16	木	Smile ママ (料理教室) 健康麻雀
3	金	わんぱく教室 青パト グラウンドゴルフ	17	金	青パト グラウンドゴルフ
4	土	多文化共生イベント 市民憲章かるた中央大会	18	土	あさひ日本語ひろば
5	日		19	日	
6	月	女声コーラス	20	月	女声コーラス
7	火	青パト	21	火	高齢者大学&ヘルシーぐーんとアップ講座 青パト わいわいサロン
8	水	グラウンドゴルフ	22	水	グラウンドゴルフ
9	木	女性学級 (料理交流会)	23	木	天皇誕生日
10	金	青パト グラウンドゴルフ	24	金	青パト 民児協
11	土	建国記念の日	25	土	
12	日		26	日	
13	月	女声コーラス	27	月	
14	火	青パト	28	火	青パト

2月の喫茶あさひ及びセルフカフェあさひ中止のお知らせ

2月は喫茶あさひ及びセルフカフェあさひをお休みします。

楽しみにしておられた方には申し訳ありません。ご理解のほどよろしく申し上げます。

香典返し御礼

山根 明 様 (大正町)

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。

# 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5年2月 NO. 417

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

## 女性学級 料理交流会

みんな楽しく料理をして交流を図りましょう。女性学級の皆さん、ぜひご参加ください。

日時 2月9日(木) 10:00~13:30

場所 朝日公民館 調理室

参加費 500円

内容 アボカドを使ったメニューを数品つくります

対象 女性学級の皆さん

定員 20名

持ち物 エプロン、マスク、三角巾

申込み 2月6日(月)までに朝日公民館へお申し込みください

その他 当日、体調の悪い場合は参加をご遠慮ください



## Smileママ スパイスで作るスリランカカレー

今回のSmileママでは、スパイスを使って本格的なカレーを作ります。スパイスの効能や、活用方法も教えていただきます。ぜひご参加ください。

日時 2月16日(木) 10:00~12:00

場所 朝日公民館 調理室

講師 高橋稚加江さん (スリランカカレーショップ印戸亜)

内容 チキンカレー・副菜

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

持ち物 エプロン、三角巾、タオル、筆記用具、マスク着用

対象 Smileママの皆さん、子育て中のママさんならどなたでもOK!

定員 10名 (定員になり次第締め切ります)

申込み 2月7日(火)までに朝日公民館へお申し込みください

※当日、体調の悪い方は参加をご遠慮ください



## 朝日公民館よりお知らせ

### ○朝日公民館地下駐車場利用停止について

下記の日程で地下駐車場内の泡消火設備更新工事を行うこととなりました。工事期間中は地下駐車場の利用を停止させていただきます。ご不便をおかけいたしますが、ご理解・ご協力くださいますようお願いいたします。 ※公民館のご利用は可能です

■期間(予定) 令和5年2月25日(土) ~ 2月26日(日)

### ○トイレ改修工事完了

来館者の皆様にはご不便をおかけいたしました。トイレの改修工事が完了いたしました。お互いに気持ちよく利用できるよう、皆様のご協力をよろしくお願いいたします。  
・洋式化 ・自動水栓 ・自動照明 となりました。

## 高齢者大学&ヘルシーゲームとアップ講座

脳トレ+運動で認知症と転倒予防 ~いつでもできる手足運動の紹介~

足さき・指さきの運動は脳への刺激にとっても良い運動です。ちょっとした時間に行える簡単な運動を楽しく学びましょう!最後はちょっとしたお茶タイムもあります。ぜひご参加ください。

日時: 2月21日(火) 13:30~15:00

場所: 朝日公民館 集会室

講師: 玉造病院 主任理学療法士 吉岡幸美氏、理学療法士 須田崇氏

参加費: 無料

申込み: 2月15日(水)までに朝日公民館へお申し込みください

この事業は香典返し(篤志寄付金配分金)の助成を受けて実施しています

## 高齢者大学 - ニュースポーツと茶話会 -

今年度最後の高齢者大学はニュースポーツや、体や頭を使った簡単な体操をします。運動の後は茶話会もありますのでぜひご参加ください。朝日地区在住の概ね65歳以上の方ならどなたでも参加できます。お気軽に申込みください。

日時: 3月2日(木) 10:00~11:30

場所: 朝日公民館 集会室

講師: 栢野 和美 氏 (島根県レクリエーション協会)

参加費: 無料

持ち物: 上履き・動きやすい服装

申込み: 2月24日(金)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、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15日(水) 13:30~15:30

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 (50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6日(月)までに朝日公民館へお申し込みください

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



### 予告

皆さん、ご自身の体力がどれくらいあるかご存知ですか?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?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13日(月) 10:00~11:30

※詳しい内容につきましてはは3月号でお知らせいたします。

## 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!みなさんぜひご参加ください。

日時: 2月3日(金) 10:00~11:30 (集合9:45)

場所: 朝日公民館 集会室

参加費: 無料

持ち物: うごきやすい服装、お茶など各自必要なもの

申込み: 1月31日(火)までに朝日公民館へお申し込みください

次回は3月9日(木)に閉講式~花餅作り・身体測定・足形取り等~を計画しています。



## 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!是非ご利用ください。

日時: 2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 ※予約受付期間は当日の1週間前までです。

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。



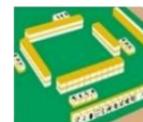
## 朝日麻雀 だぼら会 (健康マージャン)

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2日(木) 16日(木)  
13:00 ~ 16:30

場所: 朝日公民館

参加費: 100円



## 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



感染防止のためにも  
確定申告はご自宅から  
スマホでe-Tax

確定申告書等作成コーナーに今すぐアクセス!!



自動計算  
自動入力

既に80%以上の方が、確定申告会場に  
来場することなく確定申告されています。

申告書も! 決算書も! スマホで可能に!



松江税務署

確定申告等の問い合わせ  
電話番号は0852-21-7711 です