

3月の行事予定 (2/21 現在)

日	曜	行事等	日	曜	行事等
1	水		16	木	健康麻雀
2	木	高齢者大学 親子読書 健康麻雀	17	金	地域安全推進委員会・安心ネット推進協議会研修会 グラウンドゴルフ
3	金	青パト グラウンドゴルフ	18	土	
4	土	あさひ日本語ひろば	19	日	
5	日		20	月	女声コーラス
6	月	女声コーラス	21	火	春分の日
7	火	花壇整備 青パト	22	水	
8	水	グラウンドゴルフ 中央ブロック研修会 (15時より事務室閉室)	23	木	運営協議会
9	木	わんぱく教室 Smile ママ	24	金	青パト グラウンドゴルフ
10	金	喫茶あさひ 青パト グラウンドゴルフ	25	土	あさひ日本語ひろば
11	土	あさひ日本語ひろば 成人部料理教室&異世代交流会	26	日	
12	日		27	月	
13	月	体力測定会 女声コーラス	28	火	
14	火	天神川沿いを綺麗にしようの会 青パト	29	水	グラウンドゴルフ
15	水	グラウンドゴルフ	30	木	
			31	金	民児協

香典返し御礼

曾田 直秀 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

* 事務室閉室のお知らせ *

3月8日(水)午後3時より、中央ブ
ック研修会のため事務室を閉室いたしま
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。

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3月 NO. 418
TEL:21-3432 / FAX:21-3717
mail asahi-ph@nable.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。また希望者は終了後保健師さんにアドバイスなどもしてもらえます。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13日(月) 10:00~11:30

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・足趾力・立ち上がりテスト・開眼片足立ち)
③ミニ運動(20分程度)

参加費 無料

申込み 3月8日(水)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

その他 ・厚手の靴下もしくは上靴を持参の上、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。
・水分補給は各自でお願いします。



日時 3月10日(金) 13:30 ~ 15:30
場所 朝日公民館 集会室

メニュー
コーヒー
紅茶 抹茶
(お菓子付き)
200円

来月の開催日
4月12日(水)
10:00~12:00

3月の「喫茶あさひ」では、世代問わず楽しめる「インドア・クップ」をしたいと思ひます。誰でも簡単にできる遊びですので、お問い合わせぜひお越しください。ちょっとした景品もありますよ。福祉推進員がお待ちしております。

*クップはスウェーデン発祥のニュースポーツゲームです。スウェーデン語で「薪(まき)」を意味します。ゴットランド島で1000年以上前に、バイキング(海賊)達が薪を使って遊んでいたものがスポーツ・ゲームとして発展したと伝えられています。別名「バイキング・ゲーム」とも言われます。



わんぱく教室 閉講式 ～身体測定と足形取り・花餅づくり～

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、花餅づくりをします。親子で素敵な思い出をつくりましょう♪
皆様のご参加をお待ちしています

日時 3月9日(木) 10:00～11:30 (集合 9:45)
場所 朝日公民館 和室
持ち物 エプロン、マスク、三角巾、お茶など各自必要なもの
申込み 3月2日(木)までに朝日公民館へお申し込みください
その他 作った花餅はお持ち帰りいただきます



花餅…桃の節句のお菓子として、松江市を中心とする島根県出雲地方に伝わる伝統的なお菓子です

成人部主催 男の料理教室&異世代交流会

日本酒に合う料理を作ります。作った後は日本酒で乾杯！
成人部の皆さんはぜひご参加ください。

日時 3月11日(土) 15:00～20:00
場所 朝日公民館
定員 15名(定員になり次第締め切ります)
参加費 500円(お釣りのないよう準備をお願いします)



異世代交流会のみの参加もできます。

※17:30～20:00頃まで
参加費 500円
定員 15名



参加希望の方は3月3日(金)までに朝日公民館へお申し込みください

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14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
その他 雨天などの場合は中止します



「朝日音頭」の練習会について

3月より再開予定としておりました朝日音頭練習会ですが、3月もお休みとします。

春休みのお楽しみ会 ～ミニキャンプ体験～

春休みのお楽しみ会は、松江央道ふるさと森林公園でミニキャンプ体験を行います。詳しい内容や申し込みについては、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。



松江伝統芸能祭

日時 3月12日(日) 13:00～17:00

会場 松江テルサ テルサホール

入場料 <前売> 一般1,000円、高校生以下無料
<当日> 一般1,200円、高校生以下無料

※前売券をご購入の方には、会場の特産品販売ブースで利用できる500円の商品券をお渡しします。

チケット販売：島根県民会館チケットコーナー、オンラインチケット「シマチケ」
松江伝統芸能祭実行委員会事務局 など

出演団体：亀尾神能保存会(西持田町)、熊野大社神事・八雲楽保存会(八雲町)、
佐陀神能保存会(鹿島町)、島芝翫節保存会(八束町)、島根町大漁節保存会(島根町)、
正調関乃五本松節保存会(美保関町)、本庄町左義長しゃぎり保存会(本庄町)、
玉湯まがたま太鼓(玉湯町)、子ども佐陀神能教室(鹿島町)、
境港大漁太鼓(境港市・ゲスト団体)

その他催し物：当日は、松江を代表する伝統芸能団体の活動紹介、鑿たたき体験、
地域特産品の販売、高校生と若手アーティストによるアートイベントを
会場の屋内外で行います。

お問合せ先：松江伝統芸能祭実行委員会事務局

(松江市文化振興課) 55-5517

詳しくは、QRコードをご覧ください →



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2日(木) 16日(木)
13:00～16:30

場所 朝日公民館

参加費 100円

