

3月の行事予定 (2/21 現在)

日	曜	行事等	日	曜	行事等
1	金	女性学級 (料理交流会) 地域交流会 青パト 民児協	16	土	あさひ日本語ひろば
2	土	あさひ日本語ひろば	17	日	
3	日		18	月	
4	月	女声コーラス	19	火	公民館運営協議会 青パト
5	火	ヘルシーゲームとアップ講座 (からだ元気塾体験会) 青パト	20	水	春分の日 女声コーラス
6	水	グラウンドゴルフ	21	木	自分の体力・健康を知る会 健康麻雀
7	木	花壇整備 親子読書 健康麻雀	22	金	青パト グラウンドゴルフ
8	金	青パト グラウンドゴルフ	23	土	あさひ日本語ひろば
9	土	あさひ日本語ひろば	24	日	
10	日		25	月	女声コーラス
11	月	女声コーラス	26	火	
12	火	わんぱく教室 青パト 天神川沿いを綺麗にしようの会	27	水	春のお楽しみ会 (青少年部主催) グラウンドゴルフ
13	水	喫茶あさひ グラウンドゴルフ	28	木	
14	木	高齢者大学 (ニュースポーツ)	29	金	民児協
15	金	小原流 グラウンドゴルフ	30	土	あさひ日本語ひろば
			31	日	

香典返し御礼

松本 光弘 様 (東朝日町)

【12月受付分】

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6年3月 NO. 430

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 閉講式～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？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♪
皆さんのご参加をお待ちしています。

日時 3月12日(火) 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7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

高齢者大学—ニュースポーツと茶話会—

3月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14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 3月11日(月)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

3月の活動は、中央小学校6年生の皆さんと一緒にいきます。
中央小学校側のごみ拾いや草刈りを予定していますのでぜひご参加ください。

日時 3月12日(火) 10:00～ ※1時間程度
場所 中央小学校付近の天神川沿い 雨天等の場合は中止します
集合 中央幼稚園駐車場
持ち物 お茶など飲み物、軍手
※草刈り鎌、草刈り機等ご家庭にある方はお持ちください
草刈り機を使用される方はゴーグル着用をお願いいたします



自分の体力・健康を知る会

毎年「体力測定会」という名で行っている測定会。今年度より「自分の体力・健康を知る会」と名称を新たに測定会を開催します。株式会社目久美による「骨密度測定」や明治安田生命保険相互会社による「ベジチェック」のほか「血管年齢」などの健康チェック、立ち上がりテストなど現在の運動機能のチェックなどできます。また希望者は保健師さんに日々のちょっと気になることなど相談できます。どなたでも参加できますのでお問い合わせぜひご参加ください。

- 日時 3月21日(木) 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・血管年齢等)
 ②体力チェック(握力・足趾力・立ち上がりテスト)
 ③保健師総評
 定員 30名
 参加費 無料
 申込み 3月13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
 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
 ・水分補給は各自でお願いします。
 ・測定内容等変更になる場合もあります。



各ブースちょっとしたプレゼント
 があります

松江市選挙管理委員会からお知らせ

「松江市総合文化センター(プラバホール)」の改修工事が終了しましたので、令和6年4月28日執行予定の衆議院議員補欠選挙から、投票所は「開星中学・高等学校」ではなく、従前の「松江市総合文化センター(2階中会議室)」となりますのでお知らせします。



松江市選挙管理委員会
 電話 0852-55-5118

スマホ×マイナンバーカードで確定申告

給与所得、雑所得や一時所得がある方など、多くの方が**スマホ専用画面**をご利用いただけます。



申告書の作成は
 こちらから!



インボイス登録後には消費税の申告を!

インボイス発行事業者の登録を受けた事業者の方は、課税事業者として消費税の申告が必要です。

納付はキャッシュレス納付が便利です!



- 振替納税
- インターネットバンキング等
- スマホアプリ納付
- ダイレクト納付
- クレジットカード納付

松江税務署



ヘルシーぐーんとアップ講座

そなえて安心! 相続のきほん& 楽しく歌って歌声喫茶



日時 3月13日(水) 10:00 ~ 11:30
 場所 朝日公民館 和室

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10日(水)
 10:00~11:30

皆さん朝茶を楽しみませんか?

明治安田生命保険相互会社の協力のもと今回は「相続」について教えてもらいます。

「生前贈与」など言葉としては知っていても「どれくらい有効なの?」など思うこともあるのではないのでしょうか。ぜひ一緒に学んでみませんか。

また、お話のあとはみんなで楽しく歌って♪「歌声喫茶」♪。春の歌を歌いたいと思います。お誘いあわせてお越しください。福祉推進員がお待ちしております。

*この事業は篤志寄付金(香典返し等)の助成を受けて実施しています。



松江市の
 情報を
 身近に!

友だち募集中!!

松江市公式LINEを ご活用ください!

受信設定であなたに合わせた情報をお届けします
 イベント情報をはじめとした松江市からのお知らせを発信していきます



QRを読み込んで友だち登録をしよう▶



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7日(木) 21日(木)
 13:00 ~ 16:30
 場所 朝日公民館
 参加費 100円

