

3月の行事予定 (2/20 現在)

日	曜	行事等	日	曜	行事等
1	土	あさひ日本語ひろば	16	日	
2	日		17	月	ヘルシーぐーんとアップ講座(ポッチャ体験会) なごやか寄り合い交流会
3	月		18	火	花壇整備 青パト
4	火	福祉担当者視察研修 青パト	19	水	公民館運営協議会
5	水	わんぱく教室(足形とり・花もちづくり) Smile ママ	20	木	春分の日
6	木	親子読書 健康麻雀 運協連研修会(午後1時より事務室閉室)	21	金	青パト 小原流
7	金	高齢者大学(ニュースポーツ) 青パト グラウンドゴルフ	22	土	あさひ日本語ひろば
8	土	あさひ日本語ひろば	23	日	
9	日		24	月	女声コーラス
10	月	女声コーラス	25	火	
11	火	天神川沿いを綺麗にしようの会 青パト	26	水	グラウンドゴルフ
12	水	喫茶あさひ グラウンドゴルフ	27	木	健康麻雀
13	木	自分の体力・健康を知る会	28	金	笑って健康「落語会」 民児協 グラウンドゴルフ
14	金	グラウンドゴルフ	29	土	あさひ日本語ひろば
15	土	あさひ日本語ひろば	30	日	
			31	月	防災力UP キャンプ体験 女声コーラス

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。

— 公民館ご利用の方の駐車場について —

朝日公民館ご利用の際は地下駐車場へお停めください。
三中側には駐車しない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7年3月 NO.442

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

自分の体力・健康を知る会

「骨密度測定」などの健康チェック、握力や立ち上がりテストなど現在の運動機能のチェックができます。あなたの身体の健康度測ってみませんか？お誘い合わせてぜひご参加ください。

日時 3月13日(木)10:00~11:30(受付 9:45)

場所 朝日公民館 集会室

内容 ①健康チェック(身長・体重・骨密度等)

②体力チェック(握力・立ち上がりテスト等)

③保健師総評

参加賞もあります

定員 30名

参加費 無料

申込み 3月10日(月)までに朝日公民館へお申し込みください

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

・当日は検温等体調をご確認の上お越しください

・当日、申込なしでの参加も可能な範囲で受け入れますが、準備の都合上できるだけ事前申し込みをお願いいたします

・測定内容等変更になる場合もあります



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11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 中央小学校中庭

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



事務室閉室のお知らせ

3月6日(木)は午後1時より、公民館運営協議会連合会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ください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。

高齢者大学閉講式 ニュースポーツ&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7日(金) 13:30~15:30

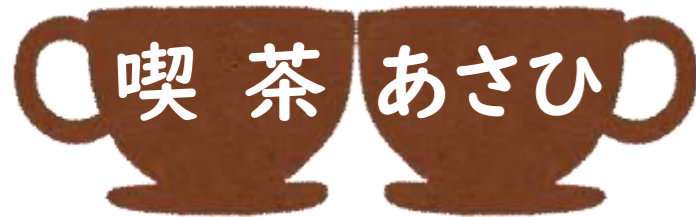
場所 朝日公民館 集会室

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5日(水)までに朝日公民館へお申し込みください



日時 3月12日(水) 10:00 ~ 11:30
場所 朝日公民館 和室

~歌声喫茶~

キーボードの生演奏にあわせてみんなで歌いましょう♪歌謡曲や童謡などリクエストも募集中！
申し込みは不要ですのでぜひ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。



わくわく！防災力UPキャンプ体験

小学生対象の防災デイキャンプ体験会を行います。公民館の中でテントを立てたり、湯煎でご飯を炊いてカレーを食べます。ロープワークや松ぼっくりを使った工作もあります。詳しくは3月初めに中央小学校を通じて配布するチラシをご覧ください。皆さんの申し込みをお待ちしています。

日時 3月31日(月) 11:00~14:30

場所 朝日公民館 集会室・調理室

講師 しまね四季の学び舎 福田 悟 氏 ほか

参加費 100円(当日持ってきてください)

持ち物 マスク、水筒、上履き ※動きやすい服装でご参加ください

申込み 3月13日(木)までに担任の先生へ提出、または朝日公民館へお申し込みください



文化講座 笑って健康 ~落語会~

島根県立松江南高校落語研究会 OB 会

らくしょうていらくしょう

楽生亭楽笑さん

しょうかいていしょうばい

笑皆亭笑梅さん

「身体の健康」として笑いはとても良いといわれています。大いに笑ってさらに元気になりましょう！皆さんお誘いあわせてお越しください。

日時 3月28日(金) 14:00~15:30

場所 朝日公民館 集会室

参加費 無料

申込み 3/21(金)までに朝日公民館へお申し込みください。



ヘルシークーンとアツブ講座 究極の頭脳戦！ポッチャを体験してみよう！

パラリンピックの種目のひとつでもあるポッチャは、年齢・性別・障がいのあるなしにかかわらず、すべての人が一緒に競い合えるスポーツです。

初めての方もすぐに楽しめます。どなたでもお気軽にご参加ください。

日時 3月17日(月)10:00~11:00

場所 朝日公民館 集会室

講師 スポーツ推進員

参加費 無料

対象 地区住民・なごやか世話人さん

申込み 3月13日(木)までに朝日公民館へお申し込みください

※この事業は松江市社会福祉協議から配分を受けた篤志寄付金(香典返し等寄付金)を財源として実施しています

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 9:00 ~ 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6日(木)・27日(木)

13:00 ~ 16:30

場所 朝日公民館

参加費 100円

