

スポット城東 1月号 NO.450



公民館 HP ↑

松江市城東公民館 令和6年1月1日発行

松江市北田町273 TEL (0852) 27-5680・FAX (0852) 21-8710

Mail: jyotok@mable.ne.jp HP: <http://matsue-city-kouminkan.jp/jyoto/>



謹んで新春のお喜びを申し上げます

旧年中皆様方には公民館活動に格別なご理解を賜り誠にありがとうございました

夏祭り 文化祭など 従来のような地域をあげての取り組みが行えるようになっています あらためて地域の皆様のお力をいただき 公民館活動の充実を進めてまいりたいと考えております

本年も変わらぬご支援 ご協力をお願い申し上げますとともに 皆様方にとってより良き年となりますよう祈念いたします

城東公民館運営協議会 会長 中西 正昭
城東公民館 館長 繁浪 均
職員一同



参加者募集

わいわい!みんなでモルック大会

最近よく見かけるようになった注目のスポーツ『モルック』。とても簡単なルールで老若男女問わず楽しめます♪ご家族、ご近所お誘いあわせてのご参加をお待ちしております。

- ★日時 2月4日(日) 9:30~12:00
- ★場所 母衣小学校 体育館
- ★内容 インドアモルック
- ★持ち物 上靴 ※動きやすい服装でお越してください
- ★対象者 城東地区にお住まいの方(幼児から高齢者までどなたでも参加できます)
※幼児から小学生までは、必ず保護者の方も同伴ください。
- ★参加費 無料(全員に参加賞があります♪)
- ★申込み 城東公民館(TEL 27-5680・FAX 21-8710)
または右のQRコードからお申込みください。
申し込み締め切りは1月19日(金)です。

モルックとは、フィンランド発祥のスポーツです。地面に立て並べられた複数の木のピンをめがけて、モルックという木の棒を投げ、獲得した点数を競うスポーツです。



主催 城東地区体育協会 共催 城東地区子ども会育成協議会 城東寿会 城東公民館子ども部

参加者募集

～心と身体をほぐしてリラックス～

【健康講座】3B 体操体験&中医学講座

3B 体操はボール、ベル、ベルターという3つの道具を使い、音楽に合わせて楽しく身体を動かす体操です。筋力アップと脳の活性化が期待できます。身体を動かした後はお茶を飲みながら健康のお話。中医学養生は、中国伝統医学を基に健康を維持してより豊かな人生を送るための知恵です。今の自分にあつた養生法を取り入れて、健康的に過ごしましょう♪

日時: 令和6年2月16日(金)10:00~12:00

場所: 城東公民館 交流ホール

内容: ①3B 体操(フレイルを予防し、健康寿命を伸ばすためのからだ作り運動)

…どなたでも参加できるやさしい体操です

講師:(公社)日本3B体操協会 島根東支部 松村 美由紀 様

②中医学講座…季節の変わり目の過ごし方

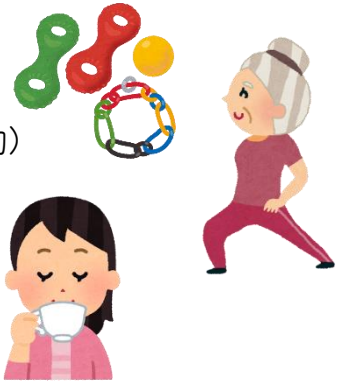
講師:中医学アロマセラピー王香 三田 淳子 様

(身体にいいお茶とおやつを食べながらお話を聞きます♪)

対象: 城東地区にお住まいの方 定員:20名程度

持ち物: 動きやすい服装、上靴(あれば) 参加費: 300円 【主催:城東公民館健康・福祉部】

申込み: 城東公民館(☎27-5680)へお電話ください。申し込み締め切りは2月9日(金)です。



参加者募集

乳幼児学級のご案内

ベビーくらぶ



日時: 1月16日(火)10:00~11:30

内容: 親子で3B体操
講師: (公社)日本3B体操協会 太田 紗央里 様

持ち物: 飲み物、各自必要な物

参加費: 無料

対象: 0歳児とその保護者

申込み: 1/10(水)

主催: 城東地区社会福祉協議会



チャイルドくらぶ

~母衣幼稚園ひよこ教室合同~

日時: 1月18日(木)10:00~11:30

内容: 親子ふれあい遊び、運動等

講師: 親子リズムサークル 成瀬 明子 様

場所: 城東公民館交流ホール

持ち物: 水分補給用の飲み物等、各自必要な物

申込み: 1/16(火)

対象: 1歳~未就園の子とその保護者

主催: 城東公民館

※動きやすい服装でお越しください。申し込みは城東公民館(27-5680)まで。随時入会していただけます。
※チャイルドくらぶは年会費をいただきます。(金額は入会月により異なります。)

城東地区健康まつえ21推進隊オリジナル企画

健康自己チェック「るるくる」キャンペーン開催中!

「るるくる」を1か月実践し、感想をいただいた方へささやかなプレゼントを贈呈します。城東公民館ロビーにチラシと記録用紙を設置しています。皆さん、ぜひチャレンジしてみてください♪

<キャンペーン内容>

- ①公民館で記録用紙を受け取る。
- ②自宅で毎日記録用紙に体重などの記録をつける。
- ③1ヶ月間継続して記録する。
- ④公民館で簡単なアンケートに回答する。
- ⑤プレゼントGET🎁

<キャンペーン期間>

令和6年2月末まで
【問合せ】城東公民館(☎27-5680)

「るるくる」とは?

「はかる」「つける」「きづく」「かわる」の4つのステップの最後の文字をとって「るるくる」をキャッチフレーズにセルフチェックで始める健康づくり!

血圧や体重、歩数など、測定・記録(セルフチェック)を習慣化するとともに、年に1回はけんしんを受けて健康管理に気をつけましょう!

※記録用紙は提出不要です。
※歩数計も貸し出ししています。

お礼

公民館大掃除にご協力ありがとうございました

12月12日(火)に公民館の年末大掃除をおこないました。サークルさんや地域の皆様から多くのご参加、ご協力をいただきました。日頃掃除の行き届かない場所や窓拭き等で館内外がとてもきれいになり、新年を迎える準備ができました。

ご協力いただきました皆様、誠にありがとうございました。



ご報告

受賞おめでとうございます

松江市社会福祉協議会会長感謝 『社会福祉事業功労者』 川津 愛子 様(北殿町)

功績：永年にわたり、音訳ボランティアとして録音図書製作に携わる一方、後進の育成や音訳ボランティアグループの運営に尽力し、地域福祉の向上に貢献されました。

日々、地域に貢献いただき心より感謝申し上げます。益々のご活躍をお祈りいたします。

ご報告

更生保護女性会より募金活動協力のお礼・ご報告

更生保護女性会の募金活動にご協力いただき、心よりお礼申し上げます。

夏まつり、文化祭時合わせて8,270円の寄付が集まり、『更生保護施設しらふじ』へ持参致しました。

ご寄付御礼

城東地区社会福祉協議会に香典返しをいただきました。ありがとうございました。

故人様のご冥福を衷心よりお祈り申し上げます。
(12月20日現在)

堀 剛史 様(南田町)

行政相談

日時：1月18日(木)
14:00~16:00

場所：城東公民館 相談室

内容：行政困りごと相談(無料)

(行政に関する相談に限らず、相続の義務化に伴い、それぞれの相談や遺言等の相談も承ります。)

実施：総務省行政相談委員、行政書士

※お問合せ等 ☎0852-31-1555 (吉川)

公民館事務室閉鎖のお知らせ

12月27日(水)~1月4日(木) 終日 (年末年始休業のため)

令和6年1月17日(水) 12:00~ (松江市公民館運営協議会連合会研修会のため)

令和6年1月26日(金) 15:00~ (松江市公民館協議会交流研修会のため)

事務室を閉鎖いたします。大変ご不便をおかけしますが、公民館をご利用の団体は、事前に鍵の受け取りをお願いいたします。

公民館事業に参加される皆様へ

公民館事業では活動の記録として写真を撮らせていただきます。写真は、広報誌やホームページ等に掲載させていただきます。ご了承ください。

また、参加者の皆様が撮影された個人が特定されるもの、他の方が写りこんだ写真や動画は、SNSなどのインターネットへの掲載は、控えていただきますようお願いいたします。



1月の行事予定

令和5年12月20日現在受付分

日	曜	行 事	館使用予定団体
1	月	元旦	
2	火	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> 事務室閉鎖 12月27日(水) ~1月4日(木) </div>	
3	水		
4	木		
5	金		仕事始め
6	土		茶道 手あみ 体操教室 のびのびストレッチが ゆりふぁ プラザ少年少女合唱隊
7	日	城東地区新年賀会	健康マージャン 母衣キッズ
8	月	成人の日	寿会囲碁
9	火		太極拳 英会話 親子リズム 高梨様
10	水		健康マージャン かきかた からだ元気塾 OP 3B にこぼ ファミリーメント 詩吟城東
11	木		パルミア 陶芸 3B 松村 ADL 体操 将棋教室 ラボ太田
12	金		ヨガ・フィット 城東FD アトリエ 手あみ 詩吟千鳥
13	土		茶道 手あみ のびのびストレッチが 体操教室 詩吟くにびき ゆりふぁ
14	日		松江友の会
15	月		更生保護女性会 3B 小山 マドンナFD かきかた 3B Jr 碁楽会 3B 体操 ダンス
16	火	ベビーくらぶ	なごやか卓球 太極拳
17	水	松江市公民館運営協議会連合会研修会 午後より事務室閉鎖	城東カフー かきかた からだ元気塾 健康マージャン OP
18	木	チャイルドくらぶ	陶芸 行政相談 ラボ太田
19	金		ヨガ・フィット 城東FD 手あみ にこっと二胡
20	土		茶道 のびのびストレッチが 手あみ 健康ワークアウト 松江プラザ少年少女合唱隊 ゆりふぁ はらこかの会
21	日		健康マージャン みっちゃんくらぶ
22	月		マドンナFD かきかた 寿会囲碁 3B 小山 ダンス 3B 体操
23	火		カリコアーズ 英会話 太極拳 親子リズム 保育勉強会
24	水		健康マージャン かきかた からだ元気塾 城東カフー 3B にこぼ OP 詩吟城東 母衣小茶道クラブ
25	木	人権感謝状贈呈式 人権部会 城東公民館運営協議会	パルミア 陶芸 3B 松村 ADL 体操 ラボ太田 将棋教室
26	金	松江市公民館協議会交流研修会 15:00より事務室閉鎖	ヨガ・フィット 城東FD アトリエ 詩吟千鳥
27	土		茶道 手あみ のびのびストレッチが 体操教室 詩吟くにびき プラザ少年少女合唱隊 スケッチ空彩 ゆりふぁ
28	日		松江市FD連盟 ホリスター-松江学園南
29	月	母衣小3年生竹行灯教室	マドンナFD かきかた 3B Jr 3B 体操 碁楽会 ダンス
30	火		太極拳 英会話 なごやか卓球
31	水	母衣小3年生竹行灯教室	かきかた からだ元気塾 健康マージャン 城東カフー ファミリーメント

※■の日は事務室を閉鎖しています。※都合により行事を変更する場合があります。
 ※事務室閉鎖日・夜間に公民館をご使用の方は事前に鍵をお渡ししますのでご来館ください。