

はまかせだより

東地区公民館だより

令和5年 6月号 第356号

[メール higashi-k@eagle.ocn.ne.jp](mailto:higashi-k@eagle.ocn.ne.jp)

TEL 72-8063

公民館・婦人会・いわみ会 共催事業

料理講習【ふるさとの味】

いただきとデザートを作ります。

日時： 6/3(土)
午前9時00分～



メニュー いただき
デザート

参加費： 300円

持ち物： エプロン・三角巾・マスク
持ち帰り用容器 参加費

申し込みは終了しています。
申し込みをされた方は、時間までにお集まり下さい。



パソコン教室のお知らせ

日時：6月21日(水) 9時～

定員：5名程度

内容：ワードとエクセルの使い方など

○各自でパソコンの準備をして下さい
ご参加をお待ちしています。

グラウンドゴルフのおしらせ

日時：6月7日(水)午前9時～

会場：東地区グラウンド・雨天中止



○道具の貸し出しも、していますので
たくさんの方の、参加お待ちしております。

楽集ネットワーク

岩美病院と各地をつなぐオンライン健康相談会です。
申し込みは不要です。



○今回のテーマ

【熱中症予防の食事と水分補給】

担当：岩美病院 中井管理栄養士

○日時：6月14日(水)15:00～

○会場：東コミュニティセンター

布小物教室(キルト教室)のお知らせ



センターファスナー
付き ミニポーチ

(写真はイメージです)

日時 6月29日(木) 午後1時30分～

材料費 100円(ファスナー代)

持ち物

各自で布を準備して下さい。

布 ・18cm×24cm 表布、裏布、各1枚
・持ち手の長さ30cm×5cm 1枚
・タブ布 5cm×6cm 2枚
・くるみ布 5cm×15cm 1枚

○ミシン(ファスナーつけがある為)
○裁縫道具

お問い合わせ

東コミュニティセンター
電話 72-8063

6月の行事予定

- 3(土) 料理講習 ふるさとの味 9時～
- 6(火) 太極拳サークル
- 7(水) グラウンドゴルフ 9時～
- 8(木) ひまわりの会(太極拳)
- 10(土) 詩吟教室 1時～
- 11(日) 食事ボランティア
- 13(火) 太極拳サークル
- 15(木) ひまわりの会(太極拳)
- 20(火) 太極拳サークル
- 21(水) パソコン教室 9時～
- 24(土) 詩吟教室 1時～
- 25(日) 食事ボランティア
- 27(火) 太極拳サークル
- 29(木) ひまわりの会(太極拳)
- : キルト教室 午後1時30分～



5月10日(水) グラウンドゴルフの結果報告

- 1位 岡本晴夫 45打
- 2位 小西由之 46打
- 3位 大崎正春 46打

ホールインワン
小西由之 1回
大崎正春 1回

- 今年度から、東浜限定採点ルールで年間得点の上位(1・2・3位)やブービー賞、参加賞など、景品を準備します。大勢の方の、参加お待ちしております。

東地区体育会より

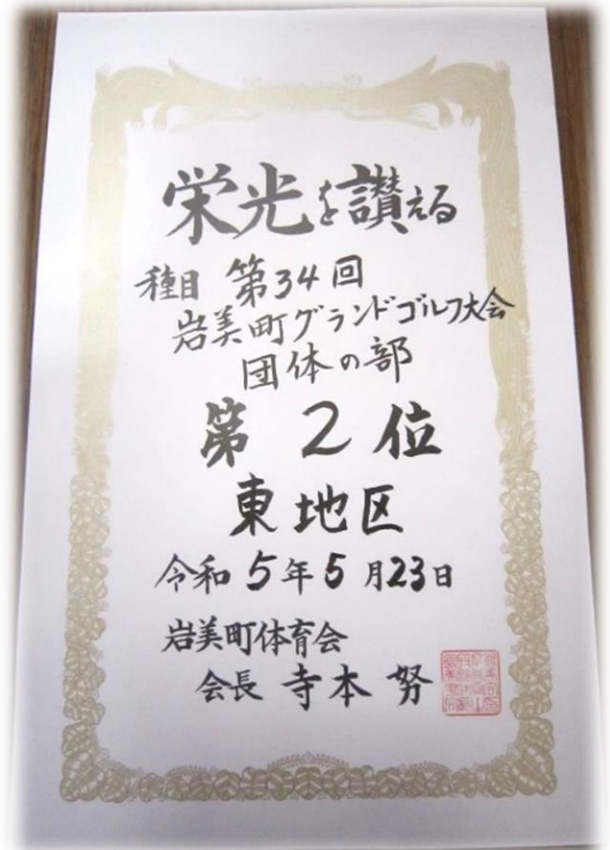
5/23(火)第34回 岩美町グラウンドゴルフ大会開催!!

東地区 団体の部 第2位

個人の部 第2位
(大崎 正春さん 大羽尾)

選手の皆様 おめでとうございます
お疲れさまでした

東地区より、岡本晴夫さん、大崎正春さん
佐々木嘉勝さん、小西孝明さん、勢登眞喜夫さん
5名が参加。



7月の行事予定 木工教室のおしらせ

- ◆ 7月19日(水)午前9時～
- ◆ 講師：山口真琴さん
- 詳しい内容は7月号でお知らせします。

はまかぜコラム

【のんびり 歩こう!!】



気まぐれうさぎ

体調管理・気分転換・ダイエットなど、それぞれ目的は違うのですが、歩いている人をよく見かけます。私も天気の良い日は、気まぐれに行先も決めず、歩いているのですが、野花を眺めて癒されて、家を出発して、のんびりゆっくり立ち止まりながら歩いています。行先に迷ったら【左右】【直進】【斜め】と、どの道を選ぶ？選んだ道で歩く時間が長くなっても、気にしないでのんびりゆっくりお散歩をしています。雨の日の散歩は、長靴を履いて傘をさし、足元に注意しながら、雨の日限定の楽しみを見つけるのもいいかなと思っています。