



地区公民館だより うらどめ

編集発行319号
浦富地区公民館
令和5年11月30日発行
TEL・FAX 72-8080
mail: uradome-k
@eagle.ocn.ne.jp

11/1現在浦富地区人口：3560人 男性：1731人 女性1829人 世帯数：1418世帯

三☆今月のイベント紹介☆三

事業の参加希望は72-8080
まで申し込みしてください。

健康講座③ フレイル予防 実践編

【明治安田生命・浦富地区公民館共催】

- ◆日時：12月8日（金）10:00～11:00
 - ◆場所：浦富地区公民館2階 ◆定員：15名程度
 - ◆内容：フレイル予防のためにはどのようなことが必要か解説します。
- ※開始時間前（9:30～9:55）までと講座終了後に健康測定ができます！
- ◆血管年齢測定
 - ◆骨ウェーブ測定（骨密度測定）

大人のクッキング④ 紫芋の蒸しパン

【主催：浦富地区公民館】

紫芋を使って簡単な蒸しパンをつくってみよう(*^-^*)

- ◆日時：12月9日（土）13:00～15:30頃
- ◆場所：浦富地区公民館【調理室】
- ◆定員6名
- ◆材料費：250円（1人15個ぐらい作れます）



なごみ農園で収穫した紫芋を使ってもちり蒸しパンを作ります、朝ごはん、おやつにいかが!?

楽集ネットワーク

【岩美病院 健康相談】

- ◆日時：12月13日（水）
- ◆時間：15:00～15:30
- ◆場所：浦富地区公民館1階

『レスパイト入院について』

担当：岩美病院相談室 室長 前田看護師長

※申込不要ですので時間までにお越しください。

ウェーブリングでストレッチ

『7千体力・健康づくり宣言』をして理想の自分になろう!

- ◆日時：12月14日（木）10:00～11:00
- ◆場所：浦富地区公民館2階 ◆定員：12名

鳥取県スポーツアンバサダーを派遣していただき、ウェーブリングでほぐすストレッチを指導していただきます。浦富では人気の馬淵牧子先生が来られます♪定員になり次第受付は終了いたしますのでお早めに(*^-^*)

小物づくり

【主催：浦富地区公民館】

フェルトを使ってかわいい門松を作ります(*^▽^*)

- ◆日時：12月15日（金）
- 9:30～11:30頃

◆場所：浦富地区公民館【1F】

◆定員10名 ◆材料費：100円



冬の大掃除

日時：12月18日（月）
9:00～1時間程度

※大変お忙しい時期ですが、
各種団体・同好会の皆様、
ご協力宜しくお願い致します。
雑巾等は準備します。



地域のお宝はっけんコーナー

大切な記念日を素敵に飾ります！
東境町 谷口 雄一さん



楽しいをコンセプトにしたロケーション
撮影専門の写真屋です。
2010年から商業カメラマンとなり2014年には日本で一番大きなウェディングフォトコンテストで金賞を受賞11年の経験を経て、2年前から独立し現在に至ります。

写真を撮るうえで「笑顔」がゴールではなくて、その写真を見て頂いた時に思い出す「楽しい思い出」が詰まった良い写真を残せる事をテーマに、お宮参り、七五三、成人式、ご婚礼など人生の節目の記念となる写真撮影や、企業様の宣材撮影、商品の物撮り、イベント撮影など、ありとあらゆる撮影に精通しております。店舗としての営業はしておりませんので、ご不便をおかけしますが、まずはお気軽にご相談頂きご要望に
応じた撮影やその撮影への準備をお手伝いさせていただきますら嬉しいですよ！



Instagram(@taniguchi.yuichi)で情報を発信していますし、ホームページや公式LINEでも情報発信をしていますので知ってもらえたら嬉しいです！宜しくお願い致します。

◆◆◆お問い合わせ先◆◆◆
Tel : 090-5700-7374
HP : <https://wahahatottori.com>
mail : wahahaphoto@gmail.com

たくさんイベントがあった11月でした！



11月25日をもって令和5年度のコスモスロード・花づくり運動の事業がすべて終わりました。今年もきれいなコスモスロードができ、皆さんの目の保養になったのではないのでしょうか(*^-^*)種も例年ぐらいとれました！また来年も作業のご協力よろしくお願い致します。

11月はいろいろとイベントを実施しました。大人のクッキングシリーズでは、スイートポテトパイ・大山おこちを作り参加者の皆さんに大変喜んでいただきました。防災講座では、備蓄品として味噌玉とピーマンみそを作り冷凍保存しました。2回目の防災講座で活用しようと思います(*^^)v

日	曜日	12月の行事&館内利用予定
1	金	パソコン教室③「年賀状を作ろう」 9:00
2	土	てんとう虫(2F) 9:00
3	日	松かさ短歌会(1F) 13:30
4	月	きーまな会(1F) 9:30
5	火	囲碁クラブ【暮縁の会】(1F) 13:00
6	水	青少協(2F) 9:00
7	木	パンダサークル【囲碁】(1F) 9:00
8	金	あおぞら(2F) 9:00
9	土	健康講座③「フレイル予防実践編」 10:00
10	日	健康講座③「フレイル予防実践編」 10:00
11	月	きーまな会(1F) 9:30
12	火	大正琴【砂山会】(1F) 12:30
13	水	囲碁クラブ【暮縁の会】(2F) 13:00
14	木	大人のクッキング④「紫芋の蒸しパン」 13:00
15	金	下町町内会(2F) 10:00
16	土	パンダサークル【囲碁】(1F) 9:00
17	日	あおぞら(2F) 9:00
18	月	冬の大掃除 9:00
19	火	パンダサークル【囲碁】(2F) 9:00
20	水	びよんびよんサロン(1F) 9:30
21	木	にこにこ体操サークル(2F) 10:00
22	金	にこにこ体操サークル(2F) 10:00
23	土	にこにこ体操サークル(2F) 10:00
24	日	にこにこ体操サークル(2F) 10:00
25	月	にこにこ体操サークル(2F) 10:00
26	火	にこにこ体操サークル(2F) 10:00
27	水	にこにこ体操サークル(2F) 10:00
28	木	にこにこ体操サークル(2F) 10:00
29	金	にこにこ体操サークル(2F) 10:00
30	土	にこにこ体操サークル(2F) 10:00
31	日	にこにこ体操サークル(2F) 10:00

年末年始休館のお知らせ
R5.12/28(木)～R6.1/5(金)まで休館
年内は12/28(木)午後をもって業務を終了いたします。年明けは1/6(土)から開館いたしますので、ご不便をおかけしますが宜しくお願いいたします。