

はまかせだより

東地区公民館だより

令和6年 2月号 第364号

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

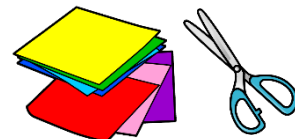
TEL 72-8063

ガーランド作りのおしらせ

色々な形やカラフルな紙をすきな長さにつなげて作ります。

日時：2月25日(日)午後1時～
場所：東コミュニティセンター
定員：10名
参加費：無料
講師：アトスペースからふる
伊奈真弓さん

たくさんの参加お待ちしております。



【鳥取県立博物館連携企画】

「窓を彩ろう!!」

いろんな色や形のカラーシートを使って、東コミュニティセンターの窓を飾ろう。

期日：3月9日(土)
時間：午前10時～11時30分
場所：東コミュニティセンター
参加費：無料
定員：20人
服装：動きやすい服装
持ち物：水分補給できる飲み物

申し込み締め切り：3月6日(水)
申し込み先：東コミュニティセンター
電話 72-8063
たくさんの参加お待ちしております。



健康講座のおしらせ

期日：3月12日(火)午後1時30分～
場所：東コミュニティセンター
講師：Fitness Ja-んぐる
運動指導員 馬淵牧子先生

持ち物：水分補給ができる飲み物
服装：運動が出来る服装

肩凝り 腰痛 膝痛予防
介護予防の体操を教えてもらいます。

参加締め切り：3月8日(金)
申し込み先：東コミュニティセンター
電話 72-8063



インフルエンザにかからないように【手洗い】【うがい】【マスク着用】して睡眠不足に気をつけて暖かくして過ごして下さい。

2月の行事予定

- 1(木) ひまわりの会(太極拳)
- 4(日) 食事ボランティア
- 6(火) 太極拳サークル
- 8(木) ひまわりの会(太極拳)
- 11(日) 建国記念日
- 13(火) 太極拳サークル
- 15(木) ひまわりの会
- 18(日) 食事ボランティア
- 20(火) 太極拳サークル
- 23(金) 天皇誕生日
- 25(日) ガーランド作り 午後1時～
- 27(火) 太極拳サークル
- 29(木) ひまわりの会(太極拳)



1月12日(金) 男性の料理教室を行いました。

「野菜や肉はどれくらいの大きさに切ればいいだー。」「次は何をすればいい。」と言いながら料理を作りました。家からも作ってみて下さい。



1月27日(土) 福祉座談会が行われました

「みんながともに笑顔でつながる地域づくり～つなぎ つながり つなぎあう」のテーマで座談会が行われました。社会福祉協議会の事業活動の現状などを聞きました。地域ではどんな支援が取り組んでいるのか？困りごとはないか？解決策は？についてグループにわかれて、意見交換をし、貴重な意見や実践していることなどを聞くことが出来ました。座談会に参加された皆さん、お疲れさまでした。



はまかせコラム

【エンドレス！】

最近ゲームにはまり、なかなかクリア出来ず、きりがないとわかっているのだが繰り返したらだらとゲームをしている。これではダメだと反省し、私はゲームをやめようと思ったが、クリアしたと画面を見せられると、ちょっと悔しい。

いちご