

網代地区公民館だより



いさり び

# 漁火

令和6年3月発行

発行番号 第299号

TEL・FAX 0857-72-3564

e-mail :ajiro-k@eagle.ocn.ne.jp

健康づくり講座

## 生涯現役！

## ゆる体操で身体をほぐそう

日時:3月7日(木)午前10時～11時30分

場所:網代コミュニティーセンター

講師:田中 美幸先生(日本ゆる体操協会認定正指導員)

○誰でも簡単にできる体操です。身体をゆるめてリラックス！



今年も健康づくり講座を開催します。パンと飲み物を準備してお待ちしています！どなたでも参加できますので是非お越しください。



### 3月事業参加者募集



#### スポレク祭

日時:3月2日(土)午前9時30分～12時頃  
場所:岩美西小学校体育館  
内容:バウンスポール大会  
持ち物:水分補給できるもの、体育館用シューズ、タオル  
\*参加賞あり

#### 春のフラワーリース作り

日時:3月12日(火)午後1時30分～3時30分  
場所:網代コミュニティーセンター  
参加費:1,500円  
講師:上野裕子先生(アトリエカフェ エム)  
しめきり:3月7日まで

#### タオルを使ったストレッチ

日時:3月27日(水)午後1時30分～2時30分  
場所:網代コミュニティーセンター  
講師:フィットネス ジャングル 馬淵牧子先生  
持ち物:タオル・水分補給できるもの  
当日どなたでも参加できます。  
2月28日に予定していましたが都合により3月に延期しました。



サイズは18cm×18cmくらいです。  
春の花をお部屋に飾ろう！



# 4月のお知らせ



## 高齢者のスマホ教室

スマホをお持ちでない方もOK！貸し出します。

テーマ:災害時に役立つスマホの使い方について  
日時:4月19日(金)午後1時30分~3時  
場所:網代コミュニティーセンター  
対象者:スマホをお持ちの方  
          スマホに興味のある方(当日貸し出します)  
講師:NTTドコモ湖山支店  
日頃スマホに関するお悩みや質問コーナーも設けますので、ぜひお気軽にお越しください。



## 3月行事予定

- 2 (土) スポレク祭 (西小体育館)
- 5 (火) 卓球クラブ
- 6 (水) なかよシクラブ (玉手箱体操)
- 7 (木) ゆる体操
- 9 (土) やすらぎ会
- 10 (日) 虚空蔵さんまつり(漁村センター)
- 12 (火) 卓球クラブ  
          フラワーリース作り教室
- 13 (水) なかよシクラブ (玉手箱体操)  
          楽集ネットワーク (なだばたカフェ)
- 14 (木) 書道教室
- 19 (火) 卓球クラブ
- 22 (金) 網代地区公民館運営委員会
- 23 (土) やすらぎ会
- 24 (日) 駐車場抽選会 (漁村センター)
- 26 (火) 卓球クラブ
- 27 (水) タオルを使ったストレッチ教室
- 28 (木) 書道教室

## 公園清掃ボランティア

4月6日(土)からはじまります!  
4月から11月の第1土曜日  
7:00~7:30です。  
令和6年度もよろしくお願ひします。  
子ども達の参加も待っています!一緒にボランティア頑張りましょう!!

## 虚空蔵さんまつり

3月10日(日)  
午前10時~午後5時  
網代漁村センター

## 駐車場抽選会

3月24日(日)午前8時  
漁村センター  
今年は2年に1度の抽選日です。

## 網代あけぼの会老人クラブ総会

3月17日(日)午前9時30分~  
網代コミュニティーセンター

## TV楽集ネットワーク 3月予定

場所:あじろカフェなだばた

【岩美病院健康相談】

3月13日(水)15:00~  
「乳がん検診について」

担当:岩美病院 赤穂技師

【社協あったかハートサロン】

3月28日(木)15:00~  
みんなでレクしよう!

因幡方言を詠む

『オードー』(大胆な)

「おーどー」なことするでない  
海に落ちるけ

「おーどー」なことして

まぐる  
鮪 釣り上げる

漁火文芸く川柳く