

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」なことをするでない
海に落ちるけ

海に落ちるけ

「おーどー」なこととして

まぐる
鮪 釣り上げる

漁火文芸く川柳く