

はまかせだより

東地区公民館だより

令和5年 10月号 第360号

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

TEL 72-8063

グラウンドゴルフのおしらせ

夏季で休止していたグラウンドゴルフを再開します。

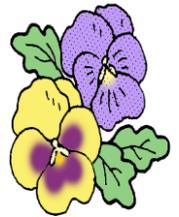
期日：10月10日(火)
時間：午前9時～
場所：東地区グラウンド
(雨天中止)

※道具は貸し出しをします
たくさん参加お待ちしております

景観作り(花の苗植え)のおしらせ

東コミュニティセンターの前庭とプランターに花の苗植えをします。
多数の参加をお願いします。

日時：10月21日(土)
午前9時～
場所：東コミュニティセンター
持ち物：軍手 シャベル
手拭きタオル マスク



楽集ネットワーク

【岩美病院 健康相談】

日時：10月11日(水)
午後3時～
場所：東コミュニティセンター

ロコモティブシンドローム
について

担当：岩美病院 森下先生

時間までにお越しください

木製クリスマスツリー作りのおしらせ

木のぬくもりを感じるクリスマスツリーを作ります。

日時：11月15日(水)午前9時30分～
定員：5名
参加費：1,000円
参加締め切り：11月8日(水)
参加申し込み先
東コミュニティセンター
電話 72-8063

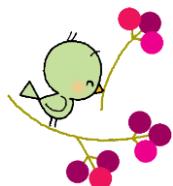


横幅 約15cm

高さ 約25cm

11月18日(土)・19日(日)

東地区文化祭を開催!



5年ぶりの文化祭を開催します。文化祭では、作品展示を実施します。絵画 写真
手芸 工作 書道など皆さんの自慢の作品を展示させていただきます。
展示にご協力をお願いします。11月15日(水)までに東コミュニティセンターに作品を
お持ち下さい。作品の持ち込みができない方は、東コミュニティセンターに相談して
下さい。

10月の行事予定



- 1(日) 食事ボランティア
- 3(火) 太極拳サークル
- 5(木) ひまわりの会(太極拳)
- 9(月) スポーツの日
- 10(火) 太極拳サークル
: : グラウンドゴルフ午前9時~
- 11(水) 楽集ネットワーク 3時~
- 12(木) ひまわりの会(太極拳)
- 14(土) 詩吟教室
- 15(日) 食事ボランティア
- 17(火) 太極拳サークル
- 21(土) 景観作り(花の苗植え) 9時~**
- 24(火) 太極拳サークル
- 26(木) ひまわりの会(太極拳)
- 28(土) 詩吟教室
- 31(火) 太極拳サークル

9月20日(水) パソコン教室を開催しました。

エクセルの数式など、苦手な操作を繰り返し教えて頂きました。「数式が理解出来たら、家計簿をつけるのが、楽になる。」とのことでした。

9月25日(月) 健康講座を開催しました たくさんの参加ありがとうございました

参加者22名、【Fitness Ja-んぐる】インストラクター馬淵牧子先生に【ボールを使ったストレッチ】を教えてくださいました。

参加者は思うようにボールが使えず苦戦していましたが楽しく挑戦することができました。家でも出来るストレッチなので、時間がある時に、やってみてください。



参加者の感想です

○ボール1つで、膝 腰 肩 首などのストレッチができ、気持ちよかったです。家でも続けてやってみたいです。



ボールを左右に、ゆら~ゆら~

はまかぜコラム

西脇海岸

陸上 T・O

陸上バイパスが開通したとはいえ、西脇海岸道路が通れないのが残念です。

とくに小羽尾・大羽尾の人達は遠回りで大変だと思います。私は時々、西脇海岸の写真を写すのが楽しみです。はやく開通してほしいものです。