



## 稲刈り体験



- ◇日時：10月1日(日)  
午前10時～午後1時
- ◇集合場所：岩本町営住宅集会所  
(雨天：大岩交流センター)
- ◇参加費：大人300円  
子ども200円
- ★申込みをされた方は、時間までにお越しください。

大岩・網代地区公民館共催

## ジオパーク学習

### ～香住海岸東コース～



### ▶▶10月17日(火)

- ◇集合時間：午前8時50分
- ◇集合場所：大岩交流センター
- ◇日程  
9:00 交流センターバス出発  
→香住海岸東コース散策  
→12:40 昼食(道の駅あまるべ)  
→14:40 交流センター

日本海が作った  
雄大な景色を  
めぐります。

- ◇講師：山陰海岸ジオパーク海と大地の自然館  
専門員 安藤 和也 氏
- ◇持ち物：お茶、雨具、ウォーキングポールなど  
散策に必要なと思われる物  
歩きやすい服装・靴でご参加ください。
- ★参加費は無料ですが、昼食代は各自負担となります。
- ★参加申し込みが必要です。10月10日(火)までに  
大岩交流センター(☎72-0096)へお願いします。  
なお、バスの定員になり次第締め切りとなります。

## アジ釣り大会



- ◇日時：10月7日(土)  
午前8時～11時
- ◇場所：網代旧港
- ◇参加費：300円
- ★申込み受付は終了しています。

## 玉手箱体操と学習ネット

- ◇日時：10月11日(水)  
【玉手箱体操】午後2時30分～  
【岩美病院 健康相談】午後3時～  
ロコモティブシンドロームについて  
岩美病院 森下先生
- ★参加を希望される方は、前日までに交流センターへご連絡ください。

## 10月の合唱教室

- ◇日時：10月14日(土)  
午後1時30分～3時
- ◇場所：大岩交流センター
- ★「お月さま」(簡単な手話付き)や、秋の歌を楽しく歌いましょう!

## 秋の花植え

- ◇日時：10月26日(木)  
午前9時30分～(1時間程度)
- ★生涯学習推進員さんと、老人会の皆さんにご協力をいただき、交流センター周辺の清掃と秋の花植えを予定しています。

# 体すっきり！ヨガ教室



9月14日(木)、ヨガインストラクターのYUMIKAさんを講師に迎え、ヨガ教室を開催しました。ゆっくりと無理のないように色々なポーズを取りながら、全身の筋肉をほぐしていきます。終わった時には、体が軽くなったように感じました。

横田ゆかさんによる

## ♪アイリッシュハーブのミニ演奏会♪

◇日 時：10月12日(木)

午後1時30分～2時

◇場 所：大岩交流センター【和室】

アイリッシュハーブで奏でる昭和の歌～

♪くちなしの花 ♪せんせい  
♪女ひとり ほか

★午後のひととき、心地よい音色に耳を傾けてみませんか。申込みは不要です。時間までにお越しください。

## がんばれ若者！

この公民館だよりを作成していた時、一人の若者がお店の宣伝に来られました。聞けば、岩本(久松)で山野草を販売するお店を開いたとの事。取り急ぎ、写真を撮りに行ってきました。今度ゆっくりと見に行ってみようと思います。山野草がお好きな方は是非、お店に足を運んでみてください。

店主の 田中駿さん



Natural Plants 葉波

住所：岩美町岩本 156 TEL：090-7592-4595  
営業時間：9:00～16:00 定休日：木曜(祝日除く)

# 出前健康教室

9月19日(火)に鳥取

ルトの出前健康教室を行い、お肌の水分チェックをしてもらったり、肌質に合わせたお手入れポイントや、押すだけ簡単マッサージを教えていただいたりしました。また、美肌のためには、



睡眠・食事・運動を意識して腸内環境を整えることも重要だそうです。内側からも外側からも綺麗になることを目指したいですね！

### 簡単マッサージを1つ紹介します

#### ●目元スッキリマッサージ

- ・上まぶたの目尻に中指を置き、こめかみに向かって引き上げる
- ・引き上げてつり目になった状態で3秒キープ
- ・3秒たったら指をパッと離す⇒3～4回繰り返す



**目のむくみを解消して血行促進も期待でき目元パッチリ！！**

## 行事予定 10月 毎月1日はあひさつの日

1	日	稲刈り(午前10時～)	
2	月	絵手紙教室 ストレッチ同好会	
4	水	生け花教室 ほっとスペース	
5	木	生け花教室 健康カラオケ	
6	金	にこにこサークル	
7	土	アジ釣り大会(午前8時～)	
9	月	ストレッチ同好会	
10	火	エコ手芸 銭太鼓同好会	
11	水	いさりび会お弁当作り ほっとスペース 玉手箱体操と楽集ネット(午後2時30分～)	
12	木	アイリッシュハーブのミニ演奏会(午後1時30分)	
13	金	書道教室 にこにこサークル	
14	土	合唱教室(午後1時30分～)	
16	月	エコ手芸 ストレッチ同好会	
17	火	ジオパーク学習(午前9時～)	
18	水	生け花教室 ほっとスペース	
19	木	生け花教室 健康カラオケ	
20	金	にこにこサークル	
21	土	フラワークラブ(午後1時30分～)	
23	月	エコ手芸 第4月曜の集い ストレッチ同好会	
24	火	銭太鼓同好会	
25	水	いさりび会お弁当作り ほっとスペース	
26	木	秋の花植え(午前9時30分～)	
27	金	書道教室 布遊びの集い にこにこサークル	
30	月	ストレッチ同好会	