

はまかせだより

東地区公民館だより

令和6年 4月号 第366号

メール higashi-k@eagle.ocn.ne.jp

TEL 72-8063



ご入学おめでとうございます



新一年生を紹介します 地域の皆様 よろしくお願ひします!!



(陸上) 川村悠
(かわむらゆう)さん

- がんばりたいこと
勉強をがんばりたい
- 楽しみにしていること
バスケットボールを
してみたい



(大羽尾) 中垣璃衣奈
(なかがきりいな)さん

- がんばりたいこと
体育のじゅぎょう
- 楽しみにしていること
算数のじゅぎょう



(陸上) 中村光汰
(なかむらこうた)さん

- がんばりたいこと
勉強をがんばりたいです
- 楽しみにしていること
パン給食が楽しみです

グラウンドゴルフを開催します!!

あたたかくなり、運動不足解消に
グラウンドゴルフをみんなでしましょう。

日時：4月11日(木)午前9時～
場所：東地区グラウンド(雨天中止)

※道具は貸出しを致します。
たくさんの参加をお待ちしています。

狂犬病予防集合注射のお知らせ

日時：4月19日(金)
9時30分～9時45分

場所：東コミュニティセンター

担当：岩美町住民生活課
環境係 電話 73-1415



サークル活動として【ハマナスの会】を立ち上げました

伝承料理や季節の野菜など加工品、
スイーツなど作る料理サークルです。
第1回目は下記の日程で、「桜餅」を作ります。

日時：4月20日(土)13時～
場所：東コミュニティセンター
材料費：500円(当日集金します)
定員：5名(定員になり次第申し込み終了とします)
持ち物：エプロン 三角巾 持ち帰り容器



申し込み先

東コミュニティセンター
電話 72-8063

会長 中島玉江
副会長 森本洋子

4月の行事予定

- 1(月) 辞令交付
- 2(火) 太極拳サークル
- 4(木) ひまわりの会(太極拳)
- 6(土) 詩吟教室
- 7(日) 食事ボランティア
- 9(火) 太極拳サークル
- 11(木) ひまわりの会(太極拳)
; ; グラウンドゴルフ 9時~(グラウンド)
- 16(火) 太極拳サークル
- 18(木) ふれあいサロン
- 19(金) 狂犬病予防接種 9時30分~
- 20(土) 【ハマナスの会】桜餅作り 13時~
- 21(日) 食事ボランティア
- 23(火) 太極拳サークル
- 25(木) ひまわりの会(太極拳)
- 28(日) 東地区敬老会準備(役員集合 1時30分)
- 29(月) 東地区敬老会 10時~
(役員集合 8時30分)



令和6年度

東地区敬老会のお知らせ



日時：4月29日(祝 昭和の日)

10時15分~

場所：東地区体育館

東コミュニティセンター

敬老会員皆様の

出席をお待ちしております



3月9日(土)

鳥取県立博物館連携企画
【窓を彩ろう!!】を行いました。

ガラスにはれるカラーシートは、色、形、大小さまざま。同じ形はひとつもないカラーシートと自由に切ったシートをテーマを決めてはったり、大胆に自由に想像力豊かにはったりして、窓をにぎやかに彩りました。

県立博物館美術振興課専門員 参加者の皆様ありがとうございました。

参加者の感想

○カラフルな四角のシートを、オリジナルの形に切ってみました

具体的な形に切らないようにハサミで切っていました。○楽しかった



3月12日(火)健康講座を行いました。

肩 腰 膝の予防体操を椅子に座って行いました。普段意識していない動作が逆になると、上手く出来ず、考えてしまいました。「間違えても大丈夫!!」と聞き楽しく笑顔で、肩 腰 膝 全体のストレッチが出来ました。



はまかぜコラム

気にしていること・・・。

K・S

たくさん思う事がある中で健康が一番と感じる今日この頃、コロナ感染の最中外出が出来なかったり身体を動かすことが少なく、体力低下をすごく感じます

この間 健康教室に参加し簡単だけれど全身の血流がよくなる様運動(遊び)を習い参加者皆和気相々に楽しく出来ました。特別に場所、時間を決めなくても家の中でテレビを見ながらでもイスに座ってできる運動難しくないのも毎日でも続けたいものです。