

はまかせだより

東地区公民館だより

令和 6 年 11 月号 第 373 号

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

TEL 72-8063

11 月 1 日 (金) 男性の料理教室は、
申し込みは済んでいます。時間まで
にお集まりください。

集楽ネットワークのおしらせ

日時: 11 月 13 日 (水) 15:00~
場所: 東コミュニティセンター

テーマ

【睡眠薬について】

担当: 岩美病院 本城薬剤師

申し込みはありませんので時間
までにお越しください。

リース作りのおしらせ 定員 10 人

日時: 11 月 15 日 (金) 午前 10 時~
材料費: 1,000 円
申し込み締め切り: 11 月 12 日 (火)



ステンドグラス風ボックス作り のおしらせ

日時: 11 月 22 日 (金) 午前 10 時~
材料費: 700 円
申し込み締め切り: 11 月 19 日 (火)



申し込み先 東コミュニティセンター
電話 72-8063

グラウンドゴルフのおしらせ

日時: 11 月 13 日 (水) 午前 9:00~
(雨天中止)

場所: 東地区グラウンド

道具の貸出しをしています。

おはぎ作りとゲームを行います！

日時: 11 月 16 日 (土) 午前 9 時 30~
参加費: 100 円
持ち物: エプロン・三角巾・マスク
手ふきタオル



・スマホ講習

・ソフトダーツ

・スカットボール

・友・遊ボウリング

(3 種目合計順位で 景品あり)

沢山の方の参加お待ちしております！

ペーパーデコレーション教室のおしらせ

【干支飾りとポチ袋 3 枚入】

日時: 11 月 21 日 (木) 午後 2 時~
材料費: 1,100 円
申し込み締め切り: 11 月 15 日 (金)

申し込み先: 東コミュニティセンター
電話 72-8063



11月の行事予定

- 1(金) 男性の料理教室 午前 9 時 30 分～
3(日) 食事ボランティア
： 文化の日(祝日)
4(月) 振替休日
5(火) 太極拳サークル
7(木) ひまわりの会(太極拳)
12(火) 太極拳サークル
13(水) グラウンドゴルフ 午前 9 時～
14(木) ひまわりの会(太極拳)
15(金) リース作り 午前 10 時～
16(土) おはぎ作りとゲーム 午前 9 時 30 分～
17(日) 食事ボランティア
19(火) 太極拳サークル
21(木) ふれあいサロン
： パーパードコレーション教室
午後 2 時～
22(金) ステンドグラス風ボックス作り
午前 10 時～
23(土) 勤労感謝の日(祝日)
26(火) 太極拳サークル
28(木) ひまわりの会(太極拳)



10月5日(土) 花の苗植えを行いました

カラフルな花苗(パンジー、ビオラ、シクラメン、ウインターコスモス)をプランターに植え、前庭が華やかになりました。ご協力頂いた皆さんありがとうございました。



10月9日(水) グラウンドゴルフは、前日の雨天でグラウンドの状況が悪いため中止しました。

10月20日(日) 親子でヨガ教室を行いました

親子ヨガ教室で、なれない体勢に戸惑うこともありましたが、わかりやすく教えて貰いました。

10月16日(水) キルト教室を行いました
ギンガムチェック柄に刺しゅうのやり方を教えてもらったのですが、時間内には完成することができませんでした。

10月23日(水) 木工教室を行いました

小さい釘を打ち付けるのに、少し苦戦しましたが、収納ボックスが完成しました。



はまかせコラム

季節を感じる岩美暮らし

大羽尾 阿部みほ

今春から父のふるさと大羽尾で暮らしています。岩美は季節を感じやすい！ハマヒルガオやホタルブクロ。海の中も季節が進むとアジが大きくなり、アオリイカが神秘的に泳ぎ、秋が近づくと南国の魚が現れます。ご近所から魚を煮る甘辛い匂いが、底曳網の解禁を知らせてくれます。季節をふんだんに味わいながら、毎日楽しく暮らしています。