

はまかせだより

東地区公民館だより

令和7年7月号 第381号

メール higashi-k@eagle.ocn.ne.jp

TEL 72-8063

東地区集団健診のお知らせ

日時:7月9日(水)

場所:東コミュニティセンター

受付時間:8:30 ~ 10:00

対象者:東地区住民

内容:胃がん・肺がん・大腸がん・
子宮がん検診・肝炎ウイルス検査
特定健康診査・後期高齢者健康診査

※受診券がないと受診できません。必ず、
ご持参ください



猛暑のため、グラウンドゴルフを変更、 健康マージャンを開催します！

日時:7月16日(水)午前9時~
場所:東コミュニティセンター
2階 図書室

※初心者・経験者・女性・関心がある方
は、お誘い合わせて御参加下さい。

解放的になりやすい夏休み！ ルールを守り安全に使用しましょう。

長時間の SNS やインターネット利用が心身への影響
をもたらしている可能性を指摘されています。「スマホ
見ながら歩く、スマホを見ながら自転車に乗るのは危
険な行動です。」ルールを守り安全に使用しましょう。

東地区青少年育成協議会より

納涼祭を開催します！

日時:8月2日(土)午後4時~
場所:東地区体育館

※別紙にてお知らせします。

お問い合わせは

東地区コミュニティセンター
電話:72-8063



コースタルローイングが 日本海(東浜海水浴場)で開催されます！

2028
□サンゼルス五輪新種目

7月4(金)・5(土)・6(日)

波でボートがゆれ、勝敗は最後までわか
らないから面白い！

熱中症予防、熱中症対策、水分補給して
選手の皆さんを、応援しませんか？

【e スポーツ 太鼓の達人の体験・見学会】

町内にあるすべての公民館に、太鼓の達人、
関連機器が設置されました。e スポーツを通
じて地域の子もたちと高齢者の異世代交
流によって楽しく社会参加をすることで認知
症予防が期待されています。
社会福祉協議会より来ていただき体験・見学
会を開催します。

日時:7月11日(金)

午前 10時 ~12 時まで

※時間までにお越しください。



7月の行事予定

- 1(火) 太極拳サークル
- 3(木) ひまわりの会(太極拳)
- 6(日) 食事ボランティア
- 8(火) 太極拳サークル
- 9(水) 地区集団健診 受付8時30分～
- 10(木) ひまわりの会(太極拳)
- ： 華道教室 午後1時～
- 11(金) eスポーツ 太鼓の達人
体験・見学会 10時～
- 15(火) 太極拳サークル
- 17(木) ふれあいサロン
- 18(金) ひまわりの会(太極拳)
- 20(日) 食事ボランティア
- ： 参議員選挙
- 21(月) 海の日
- 22(火) 太極拳サークル
- 24(木) ひまわりの会(太極拳)
- 29(火) 太極拳サークル
- 31(木) ひまわりの会(太極拳)

5/31(土) 伝えたいふるさとの味 料理講習会

参加者 25 人で、「海岸おこわ」「新じゃがいものマヨネーズ炒め」「苺の絹衣」「みそ汁」を担当にわかれて調理しました。



参加者の感想です

苺の絹衣は、少し難しかった。
美味しかった。
白あんに苺をのせ包みこみ、
簡単に出来てよかったなー。

6月13日(金) 健康講座を 開催しました！

体のストレッチや、腰痛予防、股関節の運動になる体操、体幹など全身をほぐす運動を行いました。体が固い、手が上がりにくい、出来る？とあちこちから、聞こえました。普段なかなかしない体勢もありましたが、参加者のみなさんが、楽しく教えてもらいました。(写真は撮れませんでした。)

6月18日(水)

健康マージャン見学・体験会を行いました。

開催にあたり社会福祉協議会の職員さんより説明を受けました。健康マージャンを行うことで脳の活性化、介護予防及び認知症予防に効果があるとのこと、「リーチ」「ポン」と会話しながらテンポよく進みました。初心者・女性は、社協職員さんに教えてもらいながら楽しみました。

※マージャン使用 御希望の方は公民館にお問い合わせご利用ください。
なお、公民館事業がある場合は、使用できません。

6月号慰霊塔補修事業に関し、木札の劣化により「名簿に変更」とお知らせしましたが、正しくは「名簿を追加」でした。

東地区財産管理委員会



はまかせコラム

渚

カーナビを最新に変更なしで、目的地住所を入力し出発した、目的地周辺で待つ相手は連絡待ちで心配していた。
これからおでかけが増えると思います、熱中症対策、熱中症予防、こまめに水分補給、休憩しながら、楽しめますように……。