

網代地区公民館だより



いさり び 漁火

令和7年10月発行
発行番号 316号
TEL/FAX 0857(72)3564
E-mail: ajiro-k@eagle.ocn.ne.jp

楽しい秋がやってきました!

夏の暑さも彼岸を過ぎ少しづつ和らいできましたようです。敬老会や彼岸も終わり、そろそろ自分時間を楽しみ過ごしてみませんか?

グラウンドゴルフ教室

日時:10月2日(木) 午後3時~午後4時30分
場所:網代芝生広場

*初心者向けのグラウンドゴルフ教室です。
*道具はお貸しします。

さかなつり大会

日時:10月4日(土)午前7時30分~10時ごろ
場所:網代旧港
持物:釣り竿(針等)・バケツ・お茶
*釣り竿は各自でご準備ください。*サビキ釣り
参加費:1竿 300円
*募集は締め切りました。



健康マージャン体験会

日時:10月3日(金)午後1時30分~
場所:網代コミュニティーセンター

公民館長杯 グラウンドゴルフ大会

日時:10月11日(土) 午前8時30分~
場所:網代芝生広場
*網代の方だけの大会です。どなたでもご参加ください。
*道具はお貸しします。
*賞品、参加賞あります。

美しいペン字講座

日時:10月10日(金)午後1時30分~3時
場所:網代コミュニティーセンター

参加費:無料
講師:石原一秀先生
前回参加した方は、ノートを持ってきてください。
今回初めての方にはノートをお配りします。

ジオ学習

~猿尾滝・兔和野高原コース~

日時:10月16日(木)9:00~15:30(予定)
場所:兵庫県香美町内 ~猿尾滝・木の殿堂・味取の俵石~
日程:8:50 網代公園時計台
9:00 大岩交流センター
10:00 猿尾滝(見学)
11:00 木の殿堂(見学)
12:20 昼食・休憩
13:40 味取の俵石(見学)
14:00 休憩(道の駅 村岡ファームガーデン)
15:30 網代公園時計台着



講師: 安藤 和也先生
(山陰海岸ジオパーク海と大地の自然館副館長)
参加費:1,000円(昼食代)
その他:動きやすい服装・靴、水分補給できるもの持参
定員:30名程度(定員になり次第締め切り)

~令和7年度鳥取県健康アンバサダー派遣事業~

健康講座

日時:10月29日(水) 午後1時30分~
場所:網代コミュニティーセンター
参加費:無料
講師:Fitness Ja-んぐる 馬淵先生

昨年度鳥取県で開催されたねんりんピックのために創作された『咲花笑(さかえ)』をJa-んぐる指導員が講師として指導してくださいませ。みんなで楽しく体を動かしませんか?

フレイル予防について学ぶ

9月24日(水)網代コミュニティーセンターにて「高齢者クッキング教室」を開催し、7名が参加されました。当日は岩美町健康福祉課 乾管理栄養士と食生活いわみ会の方を講師としてお招きし、フレイル予防についての説明、それから調理実習を行いました。今回は高齢者でも安全に調理できるように電子レンジを使った料理2品とみそ汁を加えた3品を作りました。男性参加者の手際の良さに講師の先生方が感心されていました。

【今回のメニュー】

- じゃがいもとワカメの味噌汁
- 鶏肉の焼肉ダレ焼き
- 蒸ナスのごま和え



網代神社秋例祭

日時:10月19日(日)午前8時~12時
 日程:8:00 神事(神社)
 8:45~地区内巡幸
 (榊・獅子・幟・神輿)

10月行事予定

- 1日(水) なかよしクラブ(玉手箱体操)
- 2日(木) グラウンドゴルフ教室
- 3日(金) 健康マージャン体験会
- 4日(土) さかなつり大会(旧港)
浜公園清掃ボランティア
- 7日(火) 卓球クラブ
- 8日(水) なかよしクラブ
楽集ネットワーク(なだばたカフェ)
- 9日(木) 書道教室
- 10日(金) 美しいペン字講座
- 11日(土) やすらぎ会(弁当作り)
網代地区公民館長杯(グラウンドゴルフ)
- 15日(水) なかよしクラブ(玉手箱体操)
- 16日(木) ジオ学習(大岩地区公共催)
- 19日(日) 網代神社秋例祭
- 21日(火) 卓球クラブ
- 22日(水) なかよしクラブ(玉手箱体操)
- 23日(木) 書道教室
- 25日(土) やすらぎ会(弁当作り)
- 27日(月) グラゴ杯(グラウンドゴルフ)
- 28日(火) 卓球クラブ
初心者さんのヨガ教室
- 29日(水) 健康講座~咲花笑~

楽集ネットワーク

場 所: なだばたカフェ

【健康相談】

日 時: 10月8日(水)15:00~15:30
 内 容:「高血圧のお話」
 ~お家で血圧を測ってほしいわけ~
 担 当: 岩美病院 吉田院長

【あったかハートサロン】

日 時: 10月23日(木) 15:00~
 みんなでレクしよう!

季題『^{たら}櫨の花』

俳句をしてをらねば

知らず^{たら}櫨の花

村川 すみ子

【解説】
 旧網代小学校の校門の真向かいに緑の葉をつけた白い大きな花が咲いていて、知らない花だったので花の辞典で調べたら「たらの花」でした。俳句をしていたからこそ、初めて見る花を知る喜びに出会えました。

漁火文芸
 〳俳句〵

初心者さんのヨガ教室

10月28日(火) 19:30~
 参加費:500円

浜公園清掃ボランティア

10月4日(土) 7:00~