

# はまかせだより

東地区公民館だより

令和 7 年 12 月号 第 386 号

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

TEL 72-8063

## 楽集ネットワーク

### 【健康講座】

日時:12月10日(水) 15:00~  
場所:東コミュニティセンター

テーマ  
「インフルエンザについて」  
担当:岩美病院 村岡看護師長

※申し込み不要です。  
時間までにお越しください。

## 館内清掃のお願い

お忙しい時期ですが、館内清掃  
のご協力をよろしくお願い致します。



日時:12月20日(土) 9時~  
場所:東コミュニティセンター

※コミュニティセンターで掃除道具・  
雑巾は準備します。  
各利用団体の方々のご協力よろしく  
お願い致します。

## 第1回岩美町健康マージャン大会 12月16日(火)に開催決定!

東地区と致しましても、4名の参加を予  
定しております。上位を目指して頑張っ  
てもらいたいと思っています。

## 女性・初心者の方対象

マージャンのルールをよくわからない  
けど興味がある方の参加お待ちしております。

日時:12月 4日(木) 9時~  
11日(木)

場所:東コミュニティセンター  
2階・和室

## 男性の料理教室のおしらせ

野菜をたくさん使って簡単な肉料理を  
4品作ります。

日時:12月12日(金) 9時~  
場所:東コミュニティセンター  
参加費:300円

持ち物:エプロン・三角巾  
手拭きタオル・マスク



参加締め切り: 12月 6日(土)  
参加申し込み先: 東コミュニティセンター  
電話 72-8063

## 青少年育成協議会からのお知らせ

【ゲームに変身ボード】と【ドキドキ迷路】  
を作ります  
※どちらか1つだけでもできます  
各10組

日時:12月20日(土)  
午前10時30分~

場所:東コミュニティセンター

参加費:100円(飲み物代)

参加申し込み締め切り  
12月16日(火)

申し込み先:東コミュニティセンター  
電話 72-8063





## 12月の行事予定

- 1(月) 健康推進事業 9:30～
- 2(火) 太極拳サークル
- 3(水) 健康マージャン 8:30～
- 4(木) ひまわりの会(太極拳)  
健康マージャン(女性)  
9:00～2階 和室
- 7(日) 食事ボランティア
- 9(火) 太極拳サークル
- 10(水) 楽集ネット 15:00～
- 11(木) ひまわりの会(太極拳)  
健康マージャン(女性)  
9:00～ 2階 和室
- 12(金) 男性の料理講習会  
9:00～
- 13(土) ハマナスの会(調理講習)
- 16(火) 太極拳サークル
- 17(水) 健康マージャン 8:30～
- 18(木) ふれあいサロン
- 20(土) 館内清掃 9:00～  
青少年育成事業 10:30～
- 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)  
華道教室 13:00～

## 11/5(水) 手芸教室を開催しました。

カラフルな柄布を縫い付けログキャビンのコースターを作りました。  
今回は、コースターを作りましたが、サイズを変えて、鍋つかみ、ベットカバーなど、色々な作品が出来そうですね。



## 11/15(土)・16(日) 東地区文化祭を開催しました。

15日は杵で、もちつきをしました。  
つくたてのおもちを、きなこ・あんこ・白もちにしみんなどで会食しました。e スポーツ太鼓の達人は、楽しくできました。会場設営、もちつき、後片付け・作品展示にご協力頂いた皆様お世話になりました。ありがとうございました。

つくたてのおもちを  
みんなで食べ  
美味しかった～。



みんなで丸めました。



「ペッタンペッタン」とおもちを、つきました。



素敵な作品  
がたくさん  
並びました。



## はまかせコラム

### 今日は何月何日？

今日は何月何日でしょう～？と不意に尋ねられると「あら？」と立ち止まる方、すぐに答えられる方、色々だと思えます。そんな些細な事でも、悩むと言うことが脳に刺激を与えるんだそうです。分からないことが悪いわけでも、たずねることが悪いわけでも全くありません。ちょっと思い出すまで悩んでみたりしてみませんか？(笑)悩みすぎない程度に・・・ちょっと悩んで楽しく脳トレしてみるのもいかがでしょうか～。

陸上 ぱーこ