

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](mailto:higashi-k@eagle.ocn.ne.jp) 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つ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います。

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しらせ

【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~

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。



はまかぜコラム

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、色々だと思います。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。分からぬ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～。

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。
つきたてのおもちを、きなこ・あんこ・白もちにしみんで会食しました。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。

つきたてのおもちを
みんなで食べ
美味しかった～。



素敵な作品
がたくさん
並びました。



陸上 ぱーこ