

網代地区公民館だより



いさり び 漁火

令和8年3月発行
発行番号 321号
TEL/FAX 0857(72)3564
E-mail: ajiro-k@eagle.ocn.ne.jp

冬はほっこりモノづくり 冬でも負けないカラダづくり

かごバッグ作り

1月からはじめた「かごバッグ作り教室」は大雪のため2月まで持ち越されました。ようやく皆さんが完成させることができました。



フレイル予防体操

2月13日、フィットネスジャングル馬淵先生によるフレイル予防体操を指導していただきました。3種類の筋トレと3種類のストレッチを教えてくださいました。特に寒いときほど筋トレやストレッチは重要だそうです。この体操は毎週水曜日「なかよしクラブ」でも取り入れますので興味のある方はご参加ください。



参加者募集 & お知らせ



ゆる体操と人権ビデオ

コサージュづくり教室

日時:3月10日(火)午前10時～
場所:網代コミュニティーセンター
そのあと、人権ビデオを見ます。皆さんご参加ください。

日時:3月7日(土)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:子ども 500円(予定)
大人 1,000円(予定)



【網代地区公民館・網代地区青少年育成協議会共催】

高齢者スポーツ教室

健康マージャン体験会

日時:3月17日(火)午後1時30分～3時
場所:網代コミュニティーセンター
内容:ラダーゲッター、スカットボール
【網代地区公民館・網代あけぼの会老人クラブ
・網代地区体育会共催】

日時:3月13日(金)午後1時30分～
場所:網代コミュニティーセンター
*社協の職員さんがわかりやすく指導してくれますので、初心者でも安心!

4月から再開します!



浜公園清掃ボランティア

4月から11月まで毎月第1土曜日(雨天の場合は日曜日)浜公園の清掃を行います。各団体の皆様、地域の皆様と一緒にみんなの集いの広場である浜公園を清掃しましょう!

4月4日(土)7時~7時30分

初心者さんのヨガ教室

4月から12月まで毎月第4火曜日夜に初心者向けのヨガ教室を開催します。初めてでも安心のヨガです。ストレッチから始めるので普段身体を動かしていない人でもスムーズに始められますよ。

4月~12月までの毎月第4火曜日午後7時30分~8時30分
網代コミュニティーセンター

講師:則定 希さん

参加費:1回 500円

お知らせ

網代あけぼの会老人クラブ総会

日時:3月14日(土)午前9時30分~
場所:網代コミュニティーセンター

虚空蔵さん祭

3月8日(日)午前10時~午後5時
漁村センター

3月行事予定

- 3日(火)卓球クラブ
 - 4日(水)なかよしクラブ(玉手箱体操)
 - 7日(土)やすらぎ会(弁当作り)
スポレク祭(岩美西小体育館)
コサージュ作り教室
 - 8日(日)虚空蔵さん祭(漁村センター)
 - 10日(火)ゆる体操
 - 11日(水)なかよしクラブ(玉手箱体操)
楽集ネットワーク(なだばたカフェ)
 - 12日(木)書道教室
 - 13日(金)健康マージャン体験会
 - 14日(土)網代あけぼの会老人クラブ総会
 - 17日(火)卓球クラブ
高齢者スポーツ教室
 - 18日(水)なかよしクラブ(玉手箱体操)
 - 21日(土)やすらぎ会(弁当作り)
 - 24日(火)卓球クラブ
 - 26日(木)書道教室
 - 31日(火)卓球クラブ
- *卓球クラブ 10日はお休みです。



自治会大駐車場について

下記番号に空きがあります。新規契約または駐車番号移動希望者は各区長までお申込みください。

【12・18・22・46・51】

楽集ネットワーク

場 所:なだばたカフェ

【健康相談】

日 時:3月11日(水)15:00~15:30

内 容:「睡眠薬について」

担 当:岩美病院 本城薬剤師

【あったかハートサロン】

日 時:3月26日(木)15:00~
みんなでレクしよう!