

はまかぜだより

東地区公民館だより

令和8年9月号 第394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

岩美病院 健康相談
(TV 会議システム)です。

日 時: 9月9日(水)
時 間: 15:00~
場 所: 東コミュニティセンター
今回のテーマ
【ACP ノートについて~もしもの時のために~】
担当: 岩美病院 神谷医師

※申し込み不要です。

健康講座

~ボールを使ってストレッチ~

日 時: 9月30日(水)午後1時30分~
場 所: 東コミュニティセンター
講 師: Fitness Ja-んぐる
運動指導員 馬淵 牧子さん
持 ち 物: 水分補給できる飲み物・タオル
ボール

手芸教室のおしらせ

15cm 角のミニキルトを作ります。
リボン、ヨット、ハウスの中から1つ選んで作ります。

日 時: 10月20日(火) 午後1時30分~
場 所: 東コミュニティセンター
講 師: 谷口よし子さん
持ち物: 裁縫道具・定規
水分補給用お茶
参加費: 800 円



参加お待ちしております！

新規 そば打ち体験会

先着 15 名

ゆっくりそば打ちを体験！
美味しいそばを作りましょう。



日 時: 9月19日(土)午前9時30分~
場 所: 東コミュニティセンター
講 師: 小谷明夫さん
持ち物: エプロン・三角巾・手拭きタオル・マスク
参加費: 600 円
※申し込みをされた方は、時間までにお越し下さい。

木工教室（木製マグネット作り）

※大きさ 5cm×5cm



手作りを楽しみましょう！
木製マグネットを作ってみませんか？

日 時: 10月14日(水)午後1時30分~
場 所: 東コミュニティセンター
講 師: 山口 真琴さん
持ち物: 貼り付けたいもの(ビーズ、貝殻、
スパンコール等)
参加費: 200 円(1 個)
追加 200 円かかります

秋の交通安全運動 9/21(月)~9/30(水)

「9/30(水)は交通事故死ゼロを目指す日」

歩行者 安全確保と反射材用品の着用の促進
自動車 夕暮れの早めのライト点灯と飲酒運転や
「ながらスマホ」の根絶
自転車 自転車、特定小型原動機付自転車の交通ルールの理解、遵守の徹底

お問い合わせ(申し込み先)
東コミュニティセンター
電話: 72-8063
開館日: 火~金
8:30-16:30
休館日: 日・月・祝日

9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)
- ： 華道教室 1時～
- 4(金) 集団健診結果説明会 午後1時30分～
- 6(日) 食事ボランティア
- 8(火) 太極拳サークル
- 10(木) ひまわりの会(太極拳)
- 15(火) 太極拳サークル
- 17(木) ふれあいサロン
- 19(土) そば打ち体験教室 午前9時30分～
- 20(日) 食事ボランティア
- 21(月) 敬老の日
- 22(火) 国民の休日
- 23(水) 秋分の日
- 24(木) ひまわりの会(太極拳)
- 29(火) 太極拳サークル
- 30(水) 健康講座 午後1時30分～
- 31(木) ひまわりの会(太極拳)

8/1(土) 東地区公民館 健康マージャン大会を開催しました！

マージャン大会に男女問わず参加者は、「ちょっとまって！」「次がわからんー」「リーチ」「ポン」と会話をしながらしました。考え疲れに甘いもので気分転換した後、楽しく盛り上がりました。会場準備・進行・後片付けにご協力頂きありがとうございました。

1位 岡島克博さん 2位 小西孝明さん
女性 1位 中島聡江さん



グラウンドゴルフ道具の 貸出しをします！

- ・グラウンドゴルフステック
- ・グラウンドゴルフボール など

東コミュニティセンターにおたずね下さい。

8/23(日) 東地区青少年育成会・公民館 共催 ジェルプリンティングを開催しました。

何色も好きな色を混ぜて色を付けたジェル上に葉っぱと半紙をのせ作りしました。「何色も色混ぜたら濁った色になった。」「青色が 3 色もある？」「楽しかった」「ジェルがぷるぷる！」「色が手に着いた～」と賑やかに楽しく版画を作りしました。

○ジェルとは？

・ゼラチンとグリセリンを溶かして冷蔵庫で固めたものです。



はまかぜコラム

混ぜる！

絵の具何色を使う、好きな色を選びパレットに絵の具を出し、選んだ数種類の色が混ざっていく変化を楽しみ綺麗色になった。綺麗な色に青色を追加した「あれ！」綺麗な色がくすみ、濁った色になってしまった不思議な色も面白いと思いました。

健康マージャン開催日のお知らせ

男性 毎月第1・3・5(木曜日)
午前8時30分～午後12時

女性 毎月2・4(木曜日)
午前9時～午後12時



10・11月の行事予定のお知らせ

- 10/14(水) 木のマグネット作り 午後1時30分～
- 10/20(火) 手芸教室 午後1時30分～
「ミニキルト作り」
- 11/ 7(土) 午前9時30分～もちつき他
- 11/18(水) 午後1時30分～ 健康講座
- 11/28(土) 午後1時30分～
因州和紙のお花で干支飾り(ひつじ)