はまかぜだより

東地区公民館だより
令和８年 11 月号　第 396 号
メール higashi-k@eagle.ocn.ne.jp
TEL　72-8063

餅つきと交流会のおしらせ

日時:11 月 7 日(土)　**午前９時～**
場所:東コミュニティセンター
参加費:大人 200 円　子ども　無料
持ち物:エプロン・三角巾・マスク
　　手拭きタオル
日程



○もちつき　午前９時～

・杵と臼でもちつきをします。

○みんなで会食

・つきたてのおもち、きなこ、あんこ
お汁をみんなで会食します。

○e スポーツ
【太鼓の達人】【やわらかあたま塾】
をみんなでしましょう。

グラウンドゴルフのおしらせ

日　時:11月11日(水)午前9時～
場　所:東地区グラウンド
雨天時:マージャンに変更します。
※道具の貸し出しをしています。
参加お待ちしています。

ベンガラ染教室のおしらせ



日　時:11 月11日(水)午前9時30分～
定　員:6名程度
場　所:東コミュニティセンター
講　師:アートスタジオ　なたね　藤田妙子さん
材料費:染料等 1,000 円＋T シャツ 1,000 円

染めたいものを持参の場合、T シャツ程度のものを綿100%でお願いします。化繊などは染まりません。一度洗濯をしてのりを落としてください。

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:　11月11日(水)　15:00～
場　所:　東コミュニティセンター
今回のテーマ
【フレイル、サルコペニアを予防する食事について】
担当:　岩美病院　中井管理栄養士

※申し込み不要です。

健康講座のおしらせ

タオルを使ったストレッチを教えて貰います！

日　時　11 月 18 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　馬渕牧子さん
持ち物　タオル・水分補給が出来る飲み物
参加お待ちしています。

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～土　8:30-16:30
休館日:日・月・祝日

因州和紙のお花で干支飾り（ひつじ）

因州和紙で出来たカラフルな
お花をつけ放題！
自分用、友達にプレゼントにいかがですか？

日時:11 月 28 日(土)
　　午後 1 時 30 分～
場所:東コミュニティセンター
講師:ペーパーデコレーションフタバ
　　岡村真由美さん
材料費:1200 円
申し込み締め切り:　11 月 18 日(水)



11 月の行事予定



3(火) 祝日(文化の日)
5(木) ひまわりの会(太極拳)
6(金) もちつき前日準備 午前９時～
7(土) もちつきと交流会 午前９時～
8(日) 食事ボランティア
10(火) 太極拳サークル
11(水) グラウンドゴルフ 午前９時～
：：ベンガラ染め教室 午前９時 30 分～
：：集楽ネットワーク 午後３時～
12(木) ひまわりの会(太極拳)
17(火) 太極拳サークル
18(水) 健康講座 午後１時 30 分～
19(木) ふれあいサロン
：：ひまわりの会(太極拳)
22(日) 食事ボランティア
23(月) 祝日(勤労感謝の日)
24(火) 休館日(祝日の振休)
25(水) 岩美町健康マージャン大会
(中央公民館) 午後１時30分～
26(木) ひまわりの会(太極拳)
28(土) 因州和紙のお花で干支作り(ひつじ)
午後１時 30 分～

9/30(水)
健康講座が開催されました。

ボールを使ったストレッチを教えて貰いました。「なかなかできない！」とか言いながら、ボールを使い、楽しくしました。家でもボールを使ったストレッチをしてみて下さい。



１０/１４(水)
木製マグネット作りをしました！

約5cm 正方形の木に貝殻・シーグラス・ビーズなどをボンドで貼り付け「何に見える？」「ペンギン？」とおしゃべりしながら作り素敵なかわいいマグネットができました。



11・12 月の行事予定のおしらせ

11/ 7 (土) 午前９時～もちつき他
11/11(水) 午前9時30分～ ベンガラ染め教室
11/18(水) 午後１時 30 分～ 健康講座
タオルでストレッチ
11/28(土) 午後１時 30 分～
因州和紙のお花で干支飾り(ひつじ)
12/11(金) 午前9時30分～ 男性の料理教室
12/12(土) 午前9時30分～ クリスマス会
(東地区青少年育成協議会・東地区公民館 共催事業)
12/19(土) 東地区公民館館内清掃 午前９時～

10/20(火)
キルト教室を行いました！

「ヨット」「ハウス(家)」「リボン」の３種類から1つ選び作りました。





はまかぜコラム

かけがえのない岩美の日々 **大羽尾　阿部みほ**

夫の転勤で仙台から大羽尾に越して２年半、また転勤となり岩美町を離れることになりました。私の趣味は海で、浜辺を散歩したり、春になると海に入り、波のない日はシュノーケルを楽しみました。波の音、潮の香り、親切な地域の方々とのおしゃべりなど、何気ない日常が私にとっては豊かなものでした。短い間でしたが、ありがとうございました。