

公民館だより

令和2年4月号
発行 西海地区公民館
☎ 552-0268

4/3・17(金) ヨガ無料体験教室

時間：19:30~21:00

会場：西海地区公民館 2階

講師：富岳優美子 先生

持ち物：タオル・飲み物・※ヨガマット（ヨガマットをお持ちでない方はこちらで用意します。）

申込み：西海地区公民館（☎552-0268）

たくさんの方にヨガを知っていただきたくて、4月のみ無料体験教室を実施します。ご興味のある方はお気軽にご参加ください。

（※新型コロナウイルスの影響により急きょ中止する場合がございますので、公民館へご確認ください。）



にこにこゲームの日



日時 4月24日(金)10:00~12:00

会場 西海地区公民館 研修室

内容 輪投げ

西海地区在住の60歳以上の方でしたら、申し込み不要で参加できます。
（※新型コロナウイルスの影響により急きょ中止する場合がございますので、公民館へご確認ください。）

ひらうし桜まつり

4月12日(日)開催予定でしたが、新型コロナウイルス対策のため、協議した結果、中止することとなりました。一日も早く終息し、来年こそは盛大に開催できることを祈りましょう。

しだれ桜を楽しむ会会長 岡田正雄

警告



野焼きは、有害な物質の排出による環境汚染や呼吸器系への健康被害を与える恐れがあり、法律で禁止されています。このような行為は違反であり罰せられます。

絶対にしないように心がけてください。

喫煙者の皆さまへ

健康増進法の改正により4月1日より公民館の玄関先も禁煙となります。ご理解とご協力をよろしくお願いたします。

NO SMOKING



4月1日より、各施設料金が30分単位での算定となります。詳しくは、公民館へお問い合わせください。（552-0268）

「おさがり会」を実施予定です。以下のような物をお譲りいただけたら幸いです。随時、西海地区公民館で受付しております。

小学校…ランドセル、絵具用具、算数セット、体操着 等

中学校…制服、体操着、部活用品 等

高校生…制服、体操着、部活用品、ロッカー 等
ご協力よろしくお願いたします。

西海地区公民館 平日8:30~17:00

問い合わせ 552-0268

西海地域づくりプラン女性班一同

弥次ろべえ

桜前線最接近の時季となりました。この季節は、一年の内でも一番心が温かくなるころでもあります。人生一〇〇年時代、最近よく耳にする言葉ですが、わが身に当てはめると喜んでばかりではいられません。老後の生活資金のこと、健康の不安、いろいろです。

新年度から七五歳以上の方を対象に、フレイル健診を実施するそうです。フレイルとは、筋力などの身体機能が低下し心身ともに弱ってきた状態を指し、介護手前の段階のこと。健診でフレイルの予防や回復に役立てるとのことです。積極的に外出することが心身の健康につながります。元気を保つ秘訣は「キョウヨウとキョウイク」と言われています。「今日行くところがある」「今日行くところがある」の意味だそうですね。いろんな行事に進んで参加しましょう。そして健康を維持していきま

たくさんの方にご協力いただき、おかげ様で無事1年間の行事が終わろうとしています。
 本当にありがとうございました！【令和元年度 事業報告】

月	事業名	実施日	内容等
4月	認知症予防事業	4月25日(木)	骨密度・物忘れチェック・個別相談 21名
6月	春の海谷まつり	6月2日(日)	アトラクション・特産品販売
	みどりの広場	6月2日(日)	植物観察と草笛体験・伏流水でカルピスを飲もう!!千本吊り・射的
	地区敬老会	6月26日(水)	昼食会・アトラクション 総勢172名(対象者145名)
	寄せ植え教室	6月17日(月)	多肉植物の寄せ植え10名
7月	押上支館との交流会	7月21日(日)	グラウンドゴルフ・輪投げ 33名
	高齢者交通安全教室	7月25日(木)	交通安全講習
8月	おまんた祭り	8月3日(土)	西海おまんた連で参加 73名
	盆踊り	8月14日(水)	出店・アトラクション
	海谷子どもキャンプ	8月17・18日(土・日)	イワナのつかみ取り・カレー作り・キャンプファイヤー他 50名
9月	親善大運動会	9月29日(日)	雨天の為…西小体育館(182名)・交流会…公民館(53名)
10月	ふるさとウォーキング	10月5日(土)	奴奈川姫の形跡をたずねる18名
	秋の海谷まつり	10月20日(日)	西小おにぎり・特産品販売(雨天のため公民館で開催)
	もみじの広場	10月20日(日)	カンナくずで花を作ろう!!千本吊り・射的
11月	地区文化祭	11月2・3日(土・日)	展示・バザー・特産品販売・講座・野菜トラック市他
	さいの神準備(かや刈り)	11月10日(日)	川島地内 20名
	壮年セミナー	11月17日(日)	男の料理教室(翠鶏を食材として親子丼、焼き鳥他)9名
12月	はつらつ健康教室	12月6日(金)	糖尿病の予防と“かる〜く”体を動かそう!! 18名
	お正月飾りの作成	12月10日(火)	お正月切り絵教室 11名
1月	新春の集い	1月11日(土)	地区民の新年顔合わせ 98名
	さいの神	1月19日(日)	地区伝承事業(雪の無いさいの神)
	子どもおたのしみ会	1月19日(日)	ミニさいの神作り・ゲーム大会 親子共33名
2月	手芸教室	2月4日(火)	ソックモンキー(靴下で作るぬいぐるみ) 11名
	専門部合同会議・交流会	2月16日(日)	今年度反省と来年度に向けて(公民館・他会場にて) 18名
3月	壮年セミナー	3月8日(日)	男の料理教室(あんこう料理) 11名
	壮年セミナー	3月14日(土)	盆栽教室
	親子料理教室	3月22日(日)	出前教室…ちらし寿司他 (新型コロナウイルス対策のため中止)
	海谷山麓を歩くツアー	3月29日(日)	少雪のため中止
毎週	健康づくり教室	毎週木曜日	健康体操
	書道教室	毎週日曜日	齊藤翡翠流先生
毎月	公民館だより発行	毎月25日	毎月のイベント等のお知らせや報告
	にこにこゲームの日	毎月25日	北西海豊生会の協力により輪投げ等でゲームを楽しむ
随時	ボランティア活動の推進	随時	花壇整備・花植え・草取りなど
	スポーツ教室	ヨガ教室(4/5・19) グラウンドゴルフ(5月~10月の月2回) はびねす運動教室(9/10・10/8・11/12)	

30	29	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1		
木	水	火	月	日	土	金	木	水	火	月	日	土	金	木	水	火	月	日	土	金	木	水	火	月	日	土	金	木	水		
ひまわりビクス	各種団体合同総会	ウーパールーパー		書道教室		にこにこゲーム	ひまわりピクス		ウーパールーパー		書道教室		ヨガ無料体験教室	ひまわりピクス 専門部合同会議	狂犬病予防接種	ウーパールーパー			住みよい西海をつくる会総会		ひまわりピクス		ウーパールーパー	住みよい西海をつくる会役員会			ヨガ無料体験教室	ひまわりピクス			四月予定