

公民館だより

令和3年10月号
発行 西海地区公民館
☎ 552-0268

ふるさとウォーキング

日時：10月2日（土）
9：00～15：30（予定）
（9：00 西海地区公民館集合）
内容：稲坂・真光寺・成沢の史跡を巡る。
相馬御風と西海のかかわりの講演
参加費：500円
持ち物：お弁当・飲み物・タオル・マスク
服装：動きやすい服装・履きなれた靴
※お申込みは9月28日（火）までに西海地区公民館へご連絡ください。
※雨天の場合は9：30より公民館にて講演をお聞きします。



ご興味のある方は是非ご参加ください

いきいきサロン

日時：10月13日（水）
10：00～
内容：健康体操

※お弁当あります

10月のナイターグラウンドゴルフ教室

申し込み不要で
どなたでも参加OK！！
今年度最後となります。
是非お越しください。



日時：10月6日・20日（水）
19：30～21：00
会場：西海農村公園（現地集合）
※雨天中止です

海谷ハイキング 10月24日（日）予定しております

※詳しい内容は10月10日発行の自治会だよりにてお知らせいたします。

骨密度・物忘れチェック相談会

10月25日（月）9：30～11：00
西海地区公民館 2F（予約不要・無料）
お気軽にお越しください

弥次ろべえ

朝夕の風に、秋の涼しさを感じられるこの頃、黄金色に輝いていた稲穂もきれいに刈り取られ秋めいてきました。

秋と言えば、運動の秋、読書の秋、食欲の秋と連想しますが、何と云っても食欲の秋です。旬を迎える食材が多く、秋刀魚は価格高騰がニュースになるほど関心をあつめる秋の代表食材です。旬な秋刀魚はDHA・EPA、鉄分、ミネラルを豊富に含み、毎日でも食べたい食材です。秋刀魚のように、美味しく又栄養価の高い食材が多いため、つい食べ過ぎる傾向にあります。秋になると食欲が増す理由は諸説ありますが、暑い夏で奪われた体力を戻そうとする働きが高まり、寒い冬に向け体力を温存しようとする、人間の本能とも言われています。栄養素を多く含んだ秋の味覚を堪能し、運動により基礎代謝を高め冬に備えましょう。

芸術の秋もあります。一步踏み出し秘めた才能を開花させてみてはいかがでしょうか。

秋を様々な視点で満喫してみよう。

（文化広報部員）

西海地区文化祭

日時：10月31日(日) 9:00~15:00

会場：西海コミュニティスポーツセンター

作品展示

展示作品募集

野菜出品者募集

野菜市

10:00~販売

10月25日(月) 17:00までに作品を公民館までお届けください。(名札の作成をするため、持ち込みが間に合わない場合は、作品タイトルとお名前だけでも事前にご連絡ください)

皆さんの自信作や力作を、お待ちしております。

品物はスタッフが販売します。値段をスタッフにお伝えください。

(なお、売上の10%を販売手数料としていただきます)

受付日時10月31日(日)の8:30~9:30です。時間内に品物を公民館までお届けください。

※作品展示と野菜市のみで、バザーやイベントはありません

《当日のお願い》

- ☆37.5℃以上の発熱がある方は来場をご遠慮ください。
- ☆必ずマスク着用でご来場ください。
- ☆備え付けの消毒液で手指の消毒をしてお入りください。
- ☆会場にはスリッパ等ございませんので、各自でご持参ください。

各教室・行事のお申し込みやお問い合わせは西海地区公民館までご連絡ください。

なお、新型コロナウイルスの影響に伴い、急きょ中止になる場合がございますので、あらかじめご承知おきください。

西海地区公民館 ☎ 552-0268

31	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		
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	火	月	日	土	金		
地区文化祭(コミスポ)	地区文化祭準備(コミスポ)		ひまわりピクス	弁護士の無料相談		骨密度・物忘れチェック相談会	書道教室	海谷ハイキング	ギターレ野菜販売		ひまわりピクス	J A 女性部					ひまわりピクス	いきいきサロン		ひまわりめがね	書道教室			ひまわりピクス				書道教室	ふるさとウォーキング			十月予定