

久松地区公民館だより

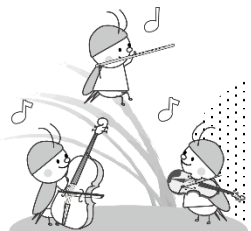
平成30年10月号 館長 浜本 健一
第136号 680-0011 鳥取市東町3丁目371-2
☎ 0857-23-4148 fax 23-4180
mail cc-kyusho@it.city.tottori.tottori.jp
http://chiiki.city.tottori.lg.jp/kyusho-1



地区公民館は 地域活動の拠点施設です

第35回 久松地区 公民館まつり

10月20日(土)13:00~16:00
21日(日) 9:00~15:00



今年のまつりは・・・

★作品展、喫茶コーナー、持ち寄り品、芸能発表会、遊びの広場、パン・焼きそば・久松おこわ等の販売など毎年好評のイベントを行います。

今年の久松おこわの販売は予約販売はありません。

また、20日(土)13:00には大和の野菜市を開催します！売り切れ次第終了です。

★芸能発表会は21日(日)10:00より行います。今年もサークルなどの団体が出演し、日ごろの成果を披露します。どうぞお楽しみに！！

★福引きも充実！豪華景品を用意しています。お目当ての景品を当てよう！

くわしくは後日配布のプログラムをご覧ください。

9月27日(木)より受け付け開始！

持ち寄り品

家庭に眠っている日用品、贈答品などはありませんか。公民館のバザーで販売し、売り上げを公民館まつりの運営などに当てさせていただきます。

雑貨、食器、衣類など**新品未使用**の物のみとします。

食品は賞味期限内の物に限らせていただきます。**10月15日(月)までに**公民館事務室にお持ちください。

ご協力をお願いします。

いきいき健康教室

楽しく歩こう

～秋のウォーキング～

10月16日(火)9:30～

久松地区公民館集合

さわやかな秋の一日、楽しく歩きましょう。
尚、雨天の場合は公民館にてグラウンドゴルフ・ホールインワン競争としゃんしゃん体操を行います。



(健推協)

今月のおもな行事予定 **10月**

1	月		英会話、ストレッチ
2	火		空手教室
3	水		太極拳、手づくりの会、久傘会
4	木	公民館まつり 正副責任者会議	ｺｰｽ久松、社交ｸﾞﾗﾝ
5	金		絵手紙・水彩画、民謡教室
6	土		囲碁同好会、手話ｺｰｽ
7	日	ふれあい市	
8	月	【体育の日】	
9	火		空手教室
10	水		太極拳
11	木	久松マの会 「ベビーピクス」	いきいき体操教室、かな書道、ｺｰｽ久松、社交ｸﾞﾗﾝ
12	金		民謡教室、詩吟城山会
13	土	健康まつり	手話ｺｰｽ
14	日		
15	月		英会話、ストレッチ
16	火	いきいき健康教室 「楽しく歩こう」	空手教室
17	水		太極拳、久傘会
18	木		ﾌｫｰｸﾞﾗﾝ、かな書道、社交ｸﾞﾗﾝ
19	金		(まつり準備)
20	土	第35回久松地区公民館まつり	
21	日	第35回久松地区公民館まつり	
22	月		英会話、ストレッチ
23	火		空手教室
24	水		太極拳
25	木		いきいき体操教室、社交ｸﾞﾗﾝ
26	金		詩吟城山会
27	土	ふれあい健康ウォーク	囲碁同好会
28	日	ふれあい広場	
29	月		英会話、ストレッチ
30	火	伝達講習会	空手教室
31	水		

今年の健康まつりは... 10月13日(土) 13:30~16:00

1. 健康づくり講演会 (13:30~15:00)

詳しい内容については、
プログラムにてお知らせします。

2. 健康相談・健康チェック (15:00~16:00)

- ①血管年齢測定 ②体脂肪測定 ③足指力測定
- ④血圧測定・健康相談など

3. 健康酒試飲

3種類のおいしい健康酒を用意しています！

- ①甘夏みかん酒 ②きんかん酒 ③ゆず酒

お花のパワーを日頃の生活に

秋のガーデニング教室

11月1日(木)10:00～

公民館前庭にて

講師 園芸研究家 福政啓子さん

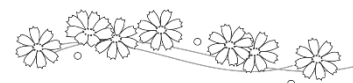
西根園芸 西根雄司さん

持ち物 軍手、移植ゴテ、エプロン、
お手持ちの植木鉢など

材料費 実費 500円～2000円位
(用土代250円と花苗代です)

**お好みの花苗を自由に選ぶことができます。楽しく寄せ植えしましょう。お花の管理方法や日ごろのはてな?を解決してくれます。

**花の準備の関係上できるだけ事前の申し込みをお願いします。



ふれあい市

10月 7日(日)
8:30~

場所：公民館前庭
どれでも100円

大和地区から安くて新鮮な野菜を産地直売します。秋の旬の野菜で夏の疲れをとって、元気に過ごしましょう！

公民館まつりでは、20日(土曜日)に大和の野菜市として出店します。お楽しみに！



ふれあい広場

10月28日(日)
午前7:00~8:00

久松公園周辺 (少雨決行)

中止の場合は

11月4日(日)です。

久松公園とその周辺を掃除します。多数の皆さんの参加をお待ちしています。

- ・住みよい久松地区をつくる会
- ・町内会長会

久松ママの会

ベビービクスしましょう！

音楽に合わせて体操したり、楽器でリズムをとったり。ヤングブラザ鳥取などでベビービクスを指導されている浅見先生に講師をしていただきます。親子で楽しい時間を過ごしましょう。

日時：10月11日(木)

13:00~14:00

対象：おすわり期からよちよち歩きくらいまでの赤ちゃん

定員：10名程度

参加費：無料

申込：kyushomama@gmail.com



(田淵)

亜麻の種とラベンダーを入れた温熱パッド作りと眼ヨガ

11月8日(木)

13:30~15:30

講師 田口 幸代さん

持ち物 裁縫道具

(めがね、指ぬきが必要な場合はご持参ください)

参加費 500円

定員 20名

締切 10月31日(水)

(定員になり次第締め切ります)

亜麻の種とラベンダーをいれた温熱パッドを手縫いします。このパッドは、電子レンジで温めて何度でも使用できます。

また、冷蔵庫で冷やしても使用可能です。

液腺のあるフェイスライン、後頭部、鎖骨周りのリンパ節など大切な所を温めて血流をよくします。ラベンダーの香りで癒されます。

前回大好評だった龍村式指ヨガの第2弾です。「龍村式指ヨガ」とは、手のひら・甲、指を揉み解したり、刺激したりすることで、脳のストレスを緩和し、心身のバランスを整え、本格的なヨガに近い効果を促す、とても簡単で即効性の高い健康法です。眼ヨガをする前とした後の体の変化をご体感ください。お待ちしております。

久松地区を歩いてみよう

久松地区ふれあい健康ウォーク

10月27日(土) 8:30~11:30

受付 8:30~
開会 9:00~
出発 9:15~

参加費 無料

持ち物 帽子、タオル、飲み物など各自ご準備ください。

帰着後ホールインワン大会、豚汁のサービスあり！ステキな景品も用意しています。

閉会 11:30

小雨決行しますが、大雨の場合は・・・

ゆったりストレッチや簡単なゲーム、グランドゴルフのホールインワンゲームを行う予定です。

10月22日(月)までに公民館にお申し込みください。

たくさんのご参加をお待ちしております。

主催：住みよい久松地区をつくる会

共催：久松地区健康づくり推進員協議会
久松地区公民館

コーラス久松

創立20周年記念コンサートのお知らせ

私たちコーラス久松は、今年6月で創立20周年を迎えます。20年の歴史を感じるコンサートです。皆様よくご存じの歌をたくさん歌います。また御一緒に童謡唱歌を歌うステージもあります。ぜひご来場ください。

とき：10月14日(日) 14時開演

ところ：わらべ館エントランスホール(無料)

- ♪ 日本の風景
砂山
箱根八里
- ♪ 心に残る女声合唱曲
希望のささやき 他
- ♪ モーツァルトを歌う
- ♪ ピアノ独奏
- ♪ 二つの愛の物語
- ♪ 歌い継ぐ童謡・唱歌
富士山
ローレライ



「ふれあいウォーキングマップ」の久松地区のウォーキングコースをおり混ぜたコースを歩きます。

(約5km 所要時間約90分)

【コース】

公民館→湯所郵便局→桜土手→観音院門前→樽谿公園(トイレ休憩)
→山の手通り→お堀端→公民館

食育推進委員会 伝達講習会

「災害時にも一工夫で健康に」

10月30日(火)

10:00~13:00

持ち物：ひとりお米1/2カップ、

エプロン、三角巾

締切：10月26日(金)

いつなるとき災害が来るのかわかりません。今年も思いもよらぬ災害が発生しました。備えとして知っておくことが大切です。一緒に作ってみませんか？

参加費は無料です。メニューは次のとおりです。

【メニュー】

- ・乾物エコにゆうめん
- ・高野豆腐の揚げ焼き
- ・にんじんのピーラーサラダ
- ・芋けんぴ



たくさんのご参加をお待ちしております。