

米谷公民館だより



【発行】平成30年5月1日(5月号)

【☎・FAX】0220-53-2006

【発行所】米谷公民館(米谷地域づくり推進協議会) 【メールアドレス】info@miyagi-maiya.jp



6月の事業報告

「高齢者の生活について」

医師 遠藤 敏 先生

6月20日(水)、平成30年度米谷長生大学の開講式及び第1回学習会を開きました。今年の第1回学習会は長年にわたり米谷病院で診療にあたっておられた遠藤先生を講師にお招きし、「高齢者の生活について」という題目で講演をして頂きました。とてもわかりやすく、時折笑い話を交えながらの講演に参加された皆さんは耳を傾けておりました。ご参加ありがとうございました。

元気の秘訣は「息、食、動、想」なんですよ。



ふむ
ふむ

平成三十年
米谷長生大学
開講式並びに
第一回学習会

第2回女性講座

食べてきれい！ヘルシー健康料理教室



6月26日(火)、早くも第2回女性講座を開催しました。今回は身体にもお肌にもいい、ヘルシー健康料理教室と題して抗糖化食材やAGEを増やさない調理法などを野菜ソムリエの加藤先生からご指導いただきました。見た目はポリューミーなのに身体に蓄積しにくい調理法とあって、参加者は興味津々。更に試食をしてみてもびっくり！お肉もとてもさっぱりとしていて食べやすかったです。ご参加ありがとうございました。

主催：米谷公民館・米谷体育振興会・米谷登山愛好会

登山教室：秋田駒ヶ岳

6月24日(日)、早朝米谷公民館を出発し、秋田駒ヶ岳に総勢10名で挑戦しました。到着早々霧が深く、山頂の天気も心配しながらの登山開始。途中途中に残雪があり、6月とは思えない景色。時折吹く風がとても冷たかったです。山頂も残念ながら霧に包まれており、景色を見ることが叶いませんでした。今回は予想以上に霧・低温・強風と悪条件が揃ってしまいましたが、「一致団結」の精神がいかに大事なのかを知る機会となりました。次回は恒例「栗駒山」の予定です。みなさんもぜひご参加下さい。

過酷な時こそ一致団結!!



主催：米谷公民館

共催：米谷地域づくり体育委員会/体育振興会



日頃の運動不足解消が…白熱の試合!!

平成30年度米谷地区

ナイターバレーボール



今年も暑い季節到来！平成30年度のナイターバレーボールが6月9日(土)、公民館ホールにて開幕しました。今回は残念ながら参加チームが4チームに減少…しかしながらそれでも毎回熱い試合が繰り広げられました。「運動不足解消のために～」と、やっているうちに皆さん段々と試合に熱が入り、気が付けばフルセットでの試合に(笑)。運動不足解消も大事ですが、小さい事でも地域の皆さんと和気あいあいと盛り上げられるって楽しいですよ！来年度も皆さんの参加をよろしくお願いたします。

優勝 米谷9区 準優勝 米谷2区
第三位 米谷1区 第4位 相川

7月の利用予定 (6月25日までの受付分)

◇部屋側 (空白日は予定なし)

- 1日(日)
- 2日(月) シニアカラオケ ホネヤスの会
- 3日(火) レクダンス フラ・アロハ
- 4日(水) 米谷男愉～会
- 5日(木) 書道教室
- 6日(金) 囲碁クラブ あばせ
- 7日(土)
- 8日(日) 詩吟の会
- 9日(月) 健康ダンス ホネヤスの会 米谷こども園
なでしこの会 交流づくり部会
- 10日(火) 絵手紙サークル
- 11日(水) 新小路町内会 安心安全部会
- 12日(木) 書道教室
- 13日(金) 囲碁 大正琴 あばせ うたごえサークル
にぎわい部会
- 14日(土)
- 15日(日) 詩吟の会
- 16日(月) シニアカラオケ
- 17日(火) 米谷男愉～会レクダンス
- 18日(水) 傾聴の会 安心安全研修会 地域づくり役員会
- 19日(木) 書道教室
- 20日(金) 囲碁クラブ あばせ
- 21日(土)
- 22日(日) 詩吟の会
- 23日(月) 健康ダンス
- 24日(火) 戸田JV
- 25日(水) 戸田JV
- 26日(木) 書道教室
- 27日(金) 囲碁クラブ 大正琴 あばせ
- 28日(土) うたごえサークル
- 29日(日)
- 30日(月) ホネヤスの会
- 31日(火)



◇ホール利用団体

- ・東和バンビーズ(夕方)
- ・東和町バレーボール協会(夜間)
- ・東和町卓球協会(夜間)
- ・錦桜紅羅舞(夜間)
- ・東和中バドミントン部スポ少
- ・米谷こども園(昼間)



※詳しい日時は各団体担当者にご確認ください。

お知らせ～

◇切り間近! ◇

米谷地域づくり基金

平成30年度「米谷地域づくり基金」の締め切りが7月13日(金)となっております。ご希望の団体様はお早めに申込み下さい。

米谷公民館からのお知らせとお願い

以前から利用者の方々にはゴミの持ち帰りを推進させてもらっており、子ども達も率先してゴミを持ち帰るようになりました。その成果もあり今年度から館内のゴミ箱を撤去させていただきました。みなさんで利用する公民館なので、ご理解とご協力をお願いいたします。

7月の事業予定・募集

米谷公民館主催

米谷っこ サマーチャレンジ教室

◆こども米谷塾◆

日時…7月30日(月)・31日(火)

午前8:30～10:00まで

夏休みの宿題や自主学習を朝の時間を活用してやっちゃおう! わからないところもボランティアの先生に聞いて、宿題が進んじゃう! …かも



◇移動学習会◇

「お家づくりの学校へ行こう!」

お家はどんな技術や材料で出来てるのかな? みんなで体験学習に行ってみよう!

日時…8月10日(金)

午前8時45分米谷公民館出発～午後3時頃

行先…黒川郡大郷町「お家づくりの学校」

参加費…1人 1,000円

対象者…米谷地区内の小学生



主催:米谷公民館 共催:米谷地域づくり交通防災委員会

こども防災講座

作ってみよう!非常食とスリッパ

日時…平成30年8月3日(金)午前10時～12時

場所…米谷公民館

参加対象 小学生(保護者の方も一緒にどうぞ)

参加費…無料

持ち物…上ぐつ

※イラストはイメージです



主催:米谷公民館 成人教育講座

3B体操教室

【日時】 7月13日(金)・20日(金)・30日(月)

いずれも 午前10:00～12:00頃

【会場】 米谷公民館

【参加費】 無料

※運動の出来る服装でお出で下さい。



いずれの事業も、詳しくはチラシをご覧になるか米谷公民館までお問い合わせください。

TEL 53-2006 米谷公民館

