

東野校区コミュニティセンター 第160号

休館日：
毎月第3日曜日
3/20・3/21・3/31
4/18・4/29・4/30
5/3・5/4・5/5・5/16

Azumanokoku Communitycenter

ひまわり館 東野だより

2021/3/15
小都市三沢83-1
TEL&FAX: 75-7066
携帯電話 080-3436-3683
担当: 安藤

桜のつぼみも膨らみ、春寒も次第に緩む季節になりました。コロナ禍で日々の生活が一変してから1年が過ぎようとしています。ひまわり館利用、主催講座、まちづくり事業など感染予防をしながら少しずつ活動が開始できることを願い、これからも「皆様とつながるコミュニティセンター」を目指して参ります。今後ともよろしくお願ひいたします。

★ひまわり館主催講座御案内★ 事前の申し込みが必要です TEL0942-75-7066

生き生きくらしのセミナー おうち時間～自分ケアシリーズ

自分ケアシリーズ④

「口腔ケア～口の衛生と嚥下予防」

◇口の中でのケアをすることで、体内に雑菌の侵入を防ぎ、しっかりと噛むことによって嚥下の予防にもつながります。

【日時】3月19日(金) 参加無料

10:00～11:00

【講師】さくら歯科衛生士 【場所】ホール

【定員】25人 【参加費】無料

自分ケアシリーズ⑤

「アロマでケア～マスクスプレー」

◇コロナ禍でも癒しのひと時を過ごしましょう！天然のオイルでスプレー作りをします。

【日時】4月2日(金)

10:00～11:00

【講師】財津 園美さん

【材料費】1,000円

【場所】ホール【定員】25人

"SNS" 知って得する活用術

◇SNSってどんなこと？どのように使えばよいのでしょうか…

疑問、質問ありませんか？…知らないことにお答えします。スマホ初心者の方大歓迎！

【日時】3月24日(水) 10:00～11:30

【講師】小都市役所 コミュニティ推進課職員 【定員】15人

【お持ちいただくもの】スマートフォン 【参加費】無料

健康音楽講座

鍵盤ハーモニカ チャレンジ！

音楽は私たちの身体や脳に刺激を与えてくれます。奏でることは心の癒しにもつながります。鍵盤ハーモニカ演奏は「譜面を見る、指を使う、呼吸訓練」など身体的なトレーニングにもつながります。一度体験してください。男性の方も歓迎です。

【日時】第2・4水曜日 10:00～11:30 開催
3月24日、4月14日・28日
5月12日・26日

【講師】松村 抄子さん 【定員】10人

【お持ちいただくもの】マスク着用

鍵盤ハーモニカ(ピアノカ)

※お持ちでない方は貸出あり

【参加費】500円/月

「朝ヨガ体験」

日々の疲れをリフレッシュしよう

自分自身に意識を向け、深いリラクゼーションをもたらす、心と体に休息をもたらすヨガです。シンプルでやさしいヨガを体験し、今日・明日への活力を育みましょう…難しいポーズはありません。シニアの方や学生さんも大丈夫です。

【日時】3月27日(土)

① 9:15～10:15

② 10:30～11:30

【講師】仲田 さちこさん

【定員】各12人

【お持ちいただくもの】飲み物

ヨガマット又はバスタオル

【参加費】無料

※すべての講座は事前申し込みが必要です。必ずマスク着用で御参加ください

かたらししてカフェ

日時：毎月第2・4火曜日 13:00～16:00 オープン

☆お好きな時間にお越しください。

おひとりでもお友達と一緒にでも参加できます。距離を取り、マスク着用で開催します。

※現在開催場所のホール定員は40人ですので、多くなる時は別の部屋を解放する予定です。

☆コロナ禍でお茶を出すことはできませんが、身近な情報などを共有したり、簡単な体操や脳トレ、講座などを実施しています。

◆3月23日(火) 通常開催

◆4月13日(火)・5月11日(火)は14時半頃より「ヤクルトの健康講座」を開催します。

ぜひお越しください。

☆次年度より「かたらししてカフェ」の名前を「ひまわりカフェ」に変更する予定です。

新サークル御紹介

令和3年4月よりひまわり館の定期利用になります

陶芸教室

《開催日》毎月第1水曜日

《時間》13:00～16:00

《講師》太田 富隆 氏

(小石原焼窯元 マルワ窯)

《内容》小石原焼(皿・茶碗など)
手びねり・ろくろ・絵付けなど
飛びかんなども体験しています



3月～5月の予定

体験も大歓迎です！
気軽に遊びに来てください！

布ぞうりを楽しむ会

《開催日》毎月第3水曜日

《時間》13:00～16:00

《内容》使わなくなった古布で布のぞうりを編みます
自宅用、プレゼント用
お孫さんのもちふみ用など
☆布ぞうりは気持ちがいと評判です



日	時間	内容	日	時間	内容
3/19(金)	10:00～11:00	生き生きくらしのセミナー	4/13(火)		ひまわりカフェ
3/23(火)	13:00～16:00	かたらししてカフェ	4/27(火)	13:00～16:00	4/13・5/11は ヤクルト健康講座
3/24(水)	10:00～11:30	SNS知って得する活用術	5/11(火)		
3/24(水)	10:00～11:30	鍵盤ハーモニカ講座	4/14(水)		
3/27(土)	① 9:15～10:15 ② 10:30～11:30	朝ヨガ	4/28(水)	10:00～11:30	鍵盤ハーモニカ 講座
4/2(金)	10:00～11:30	生き生きくらしのセミナー アロマケア～マスクスプレー	5/12(水)		

「ひまわり館だより」今後の発行について
ひまわり館だよりをご覧いただきありがとうございます。地域の活動拠点となるコミュニティセンターとして皆様方に利用や地域の情報を提供しております。コロナ禍で今後の配布は2ヶ月に1度になり、次号は5月15日号を予定しております。回覧での配布ができず、各行政区の区長様方に折込の協力をいただきましたこと感謝申し上げます。
尚、ホームページでの閲覧も可能ですので右側の二次元コードを読み込みください。



ひまわり館東野