

東野校区コミュニティセンター

Azumanokoku Communitycenter

休館日:毎月第3日曜日
9/20・9/21・9/22
9/30・10/18・10/31
11/3・11/15
11/23・11/30

ひまわり館 東野だより

第157号
2020/9/15
小都市三沢83-1
TEL&FAX
:75-7066
発信専用携帯電話
080-3436-3683
担当:安藤

皆様お変わりありませんか?新型コロナウイルス感染拡大防止のため「ひまわり館だより」の発行も中止して
おりました。館ではサークル活動、一般利用(制限あり)も始まり、皆様方には「マスクの着用」「手指の消毒」
「検温」「椅子・テーブルの消毒」などのご協力を得て利用させていただいております。主催講座も日々の感染予
防と人数制限「3密を避ける」「換気」など注意しながら開催予定です。自粛によってこもりがちになっている
ことも健康面を考えると不安につながっていきます。正しく感染予防をしながら日常生活を取り戻していける
といいですね。ひまわり館でも役立つ、楽しい、癒される講座を企画しています。

興味がある方の申込みをお待ちしています。

主催講座のご案内

生き生きくらしのセミナー2020

申し込み、問い合わせ
ひまわり館東野
Tel 75-7066
(9時~17時)

おうち時間~自分ケアシリーズ

☆自分のためにできることを…素敵に年を重ねましょう!

日時	内容	講師	定員	場所
①10月2日(金) 10:00~11:00	運動不足解消ケア ~秋です!体を動かしましょう	嶋田病院 (理学療法士)	25人	ホール
②11月6日(金) 10:00~11:00	腸内ケア ~健康はおなかから	ヤクルト (健康教室指導員)	25人	ホール
③12月4日(金) 10:00~11:00	美骨ケア ~まっすぐな骨で健康維持	堺整骨院 (小郡院院長)	25人	ホール
④1月8日(金) 第2金曜日 10:00~11:00	口腔ケア ~お口のなかはとっても大事!	さくら歯科 (歯科衛生士)	25人	ホール
⑤2月5日(金) 10:00~11:00	アロマケア ~自然の香りで心地よく… マスクスプレー作り(材料費1,000円)	財津園美さん (アロマデザイナー)	25人	ホール

- ◆全講座共通→事前の申し込みが必要です(住所・電話番号をお伺いします)
- ◆定員になり次第締め切ります
(シリーズ全受講の方優先でお申込みできますが、空きがあればご希望日のみ参加可能です
1回のみ受講希望の場合、受付は開催前月15日~月末)
- ◆マスク着用でご出席ください(手指消毒・検温にご協力ください)
- ◆開催時間は内容により20分~30分程度過ぎることもありますのでご了承ください
- ◆男性の方の参加も大歓迎です!

インテリアグリーン講座

もの作り&植物によって癒されるひとときを…

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため5~6人ずつ少人数開催します。講座によって時間が変わること
もあります。都合の良い時間を選んで受講してください

①10月17日(土) Let's DIY インテリアスタンド

お部屋・玄関に用途いろいろ…素敵な木製スタンドです。出来
上がった後はハンギングや寄せ植えなどを置いて、オリジナル
の飾りつけをしてみませんか?
時間:①10:00~11:00 ②11:10~12:10
材料費:2,000円 定員:各5人 締め切り:10/3(土)
お持ちいただく物:マスク・エプロン・軍手・タオル

②11月28日(土) 多肉植物で作る クリスマスリース

多肉植物でリースを作ります。育てやすく、たくさん増やして
いくことができます。クリスマスリースを作りましょう!
時間:①10:00~11:00 ②11:10~12:10
③13:00~14:00
材料費:2,000円 定員:各6人 締め切り11/10(火)
お持ちいただく物:マスク・エプロン・軍手・タオル

「インテリアグリーン講座」12月以降の予定(次回11月15日号でお知らせします)

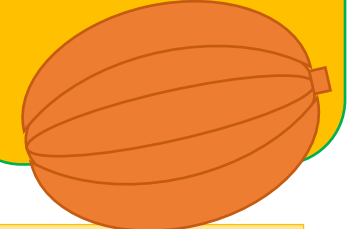
③	12月下旬 (土)	「お正月の寄せ植え」	材料費 2,000円	時間:①10:00~ ②11:10~ ③13:00~
④	1月16日 (土)	「春の訪れ~新春こけ玉」	材料費 2,000円	時間:①10:00~ ②13:00~

只今準備中! かたらしめてカフェ

皆様方に気軽に集っていただけてきた「かたらしめてカフェ」は新型コロナ感
染拡大防止のため開催を中止しておりました。自粛が長引き、少しの時間でも出
会い、繋がり、気分転換など居場所が欲しいとの要望があり、只今開催に向けて
準備・検討中です。感染予防に配慮しながらですので、飲食物の提供はできませ
んが、距離を保ちながらの少しの語り、情報の共有、自分自身の体調ケア、脳ト
レニング制作など、気軽に「寄り道」していただける居場所をつくれたらと思っ
ております。

◆日時予定:第2・4火曜日午後1時~4時
場所:ひまわり館東野大ホール
※11月からの開催を予定、飲み物は各自持参(水分補給用)
次号にて詳細をお知らせ致します。
ボランティアスタッフも募集中!

ジャンボかぼちゃ
重量計測中!
西島区の久保山国廣さん
の畑で育った大きなカボチ
ャをひまわり館のロビーに
展示しています。重さを当
ててくださいね。
10月5にちまで



ひまわり館だより今後の発行について

今回は回覧での配布ができませんでしたので、区長様のご協力を得て、東野校区全戸に配布できること
になりました。感謝申し上げます。

今後の配布は11/15号、1/15号、3/15号の発行予定です。

ひまわり館東野 TEL/FAX0942-75-7066 (携帯番号 080-3436-3683)

