

クアオルト
後お別れ

♪坊平コース 5月22日(月)

風が心地よく気持ちの良い天気でしたが、黄砂の多い日で遠くの景色までは望めず残念。それでも、見上げる緑はとても鮮やかで、足元にあずま菊や春リンドウが可愛らしく咲いており、楽しく歩きながらいい汗をかいてきました。



クアオルトのご案内

～楽しく歩いて健康づくり～

♪ 6月19日(月) 午前9時30分 集合
【上山市と合同開催 小豆森コース】

※地区外の方も参加します

持ち物：飲み物、歩きやすい服装

※当日、公民館前の広場に集合

7月・8月は
お休みです



館報

東地区公民館

第230号

令和5年6月6日

TEL・FAX674-3303

✉ azuma-1@onyx

.ocn.ne.jp

あずま

ナイスショット!

ふれあい教室「パークゴルフ」5月24日(水)

県外に足を延ばして七ヶ宿町でパークゴルフを楽しみました。グリーン付近ではミラクルショットやスーパープレイもあり、チームごとに湧き上がる瞬間が多くみられました。その後、南蔵王に位置する不忘山の見える平和記念公園に行き、当時の歴史に触れ、改めて平和について思いをめぐらせました。



～あずまふるさと写真コンテスト～ 作品を募集します!

★応募期間

6月12日(月)～12月15日(金)

★応募対象

東地区にお住まいのみなさん。子供さん学生さん大歓迎です!
東地区にお勤めのみなさん。東地区出身のみなさん。

★応募テーマ

あずま地区の好きな風景、伝えたい風景
何気ない日常、人々の笑顔…など**東地区の写真**。

★応募方法

A4カラー写真、もしくは、データ。
何点でもOK。過去の作品でもOK。



★注意事項等、詳細は回覧板をご覧ください★

～さわやか(一般)講座のご案内～

第2回

背骨コンディショニング体操

7月7日(金) 午後7時30分～

持ち物 ヨガマット(バスタオルでも)
少し長さのあるスポーツタオル
飲み物

申込締切 前日まで ☎674-3303

さわやか(一般)講座

～すこやか体操始まりました～

場所はいつでも**公民館集会室**

背骨コンディショニング体操(全5回)

①6月2日(中止) ②7月7日 ③8月4日
④9月1日 ⑤10月6日

いずれも 金曜日 午後7時30分～

講師 菅 悟 先生(白鷹町)

ストレッチ体操(全4回)

①11月14日(火) 午後7時30分～
②12月12日(火) 午後7時～
③1月18日(木) 午後1時30分～
④2月19日(月) 午前10時～

講師 東海林 美佐江 先生(山形市)

諸事情により日にちや時間が変更になる場合があります。
最新の情報は、毎月の公民館報でお知らせします。

締切りは前日まで 申込はお電話にて ☎674-3303

これからのおもな予定

- 6日(火) 市報等配布
- 9日(金) 上山市公民館職員合同研修会
※午後留守になります
- 12日(月) 夏祭り打合せ会
- 19日(月) 上山市と合同クアオルト(小豆森)
- 7月
- 3日(月) 夏祭り実行委員会
- 7日(金) 背骨コンディショニング体操②
- 8日(土) 少年教室・食改の方と笹巻作り
(3～6年生対象)
- 11日(火) } ふれあい教室・あずまる合同
- 12日(水) } 移動教室
- 22日(土) 東地区夏祭り

出前図書館

返却期限 6月 8日(木)
貸し出し 6月 12日(月)～

自分を守るため、しっかり学びました

少年教室「開級式」5月17日(水)

少年教室開級式では、上山警察署の方から、横断歩道のシミュレーション機『わたりジョーズ君』を使って交通安全の指導を受けました。雨が降っていたり、夕方の暗くなった横断歩道が写されたスクリーンを見ながら、目の前を大きなトラックや速い車がビュンビュン通る横断歩道を渡るの、画面越しでも怖かったようですが、後ろで見守る皆に「がんばれー!」と応援してもらいながら、おまわりさんと一緒に体験をしました。



おいしくな～れ!

女性教室あずまる「味噌づくり講習会」5月17日(水)



石井伊惣治商店さんおすすめの麺5割増し味噌に挑戦しました。よくほぐした塩切り麹と大豆を合わせ、さあここから本番!と、汗をかきながら丁寧に時間をかけて混ぜ合わせていきました。まとめに、今まで皆さんがやってきた保存方法での疑問や質問を出し合って、石井さんより助言をいただきました。100日経てば完成!楽しみですね。



女性教室東girls「肉まん作り」5月12日(金)

東girls新年度第1回目は、以前各教室で好評だった、具材に豚バラ軟骨が入った肉まんを作りました。生地作りから始まり、具材を包むコツを覚えると皆さんさすが、次々ときれいに包んでいました。材料もシンプルで案外簡単だったという声もあり、ぜひまたお家でも作ってみてください!

