

さわやか(一般)講座 場所：公民館集会所

～すこやか体操始まります！～

背骨コンディショニング体操(全5回)約60分

- ①6月21日 ②7月12日 ③8月23日
④9月6日 ⑤10月4日

いずれも 金曜日 午後7時30分～

講師：菅 悟 先生

持ち物：ヨガマット(バスタオル可)、飲み水、少し長めのスポーツタオル

ストレッチ体操(全4回)約60分

- ①11月12日(火) 午後7時30分～
②12月10日(火) 午後7時～
③1月16日(木) 午後1時30分～
④2月17日(月) 午前10時～

講師：東海林 美佐江 先生

持物：ヨガマット(バスタオル可)、飲み水、汗拭きタオル

諸事情により日程や時間に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

事前の申し込みをお願いします

電話にて受付 ☎674-3303

あずまウォーキングのご案内

～楽しく歩いて健康づくり～

6月17日(月)午前9時30分 公民館前集合

【山形市村木沢 癒しのあじさい参道】

約5km 70分ほどのコース

豊かな田園風景と紫陽花の群生地をまわります。

※当日公民館前の広場に集合

事前の申し込みをお願いします

7月・8月はお休みです



～さわやか(一般)講座のご案内～

第1回

背骨コンディショニング体操

日時 6月21日(金) 午後7時30分～

講師 菅 悟 先生

持ち物 ヨガマット(バスタオル可)

少し長さのあるスポーツタオル

水分補給の水

★事前の申し込みをお願いします

☎674-3303

～6月のおもな予定～

6日(木) 市報等配布

7日(金) 上市市公民館職員合同研修会

※午後留守になります

17日(月) あずまウォーキング⑤

【山形市癒しのあじさい参道】

※午前留守になります

17日(月) 夏祭り打合せ会

21日(金) 一般講座すこやか体操

「背骨コンディショニング」

7月

1日(月) 市報等配布

5日(金) 夏祭り実行委員会

6日(土) 少年教室「笹巻作り」

11日(木) ふれあい教室「移動教室」

12日(金) 一般講座すこやか体操

「背骨コンディショニング」

20日(土) 東地区夏祭り



～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10日(月)～12月13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サイズ(カラー写真、もしくははデータ)

何点でもOK。過去の作品でもOK。

★注意事項等、詳細は個別配布チラシをご覧ください★



出前図書館

返却期限 6月 10日(月)

貸し出し 6月 11日(火) 午後～

館報

東地区公民館

第242号

令和6年6月6日

TEL・FAX674-3303

☎ azuma-1@onyc

.ocn.ne.jp

あずま

ふれあい教室 5月28日(火)

パークゴルフの予定でしたが残念ながら雨が降ってしまったため、内容を変えて米沢市上杉博物館と東光の酒蔵見学に行きました。東光の酒蔵ではガイドの方に説明していただきながら蔵人が作業をしていた現場の雰囲気や当時の生活の様子を見学し、日本の酒造りの歴史に触れる体験をしました。



少年教室「開級式」5月20日(月)

少年教室開級式を行いました。今年度の活動についてのオリエンテーションをした後、ヤクルトさんから正しい食習慣・生活習慣のためのお話やクイズをしてもらい楽しみながら学習しました。これから1年間楽しく活動していきましょう！



女性教室合同「味噌づくり講習会」5月15日(水)

石井伊惣治商店さんより指導を受け、前回も好評だった麹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混ぜ合わせ、ここからは「気の済むまでやってください」と言う石井さんの言葉通り、みなさん十分に時間をかけてこねました。100日経てば完成との事です。お彼岸ころが楽しみですね！



♪坊平コース 5月24日(金)

風が心地よい快晴のなか、坊平コースを歩きました。お清水の森まで行くと石仏群やお清水跡があり蔵王山信仰の名残りを見ることができました。レンゲツツジがきれいに咲いており、色鮮やかな自然の中で心も体もリフレッシュするようでした。



＜訂正のお知らせ＞

前号の役員の記載に誤りがありましたので下記の通り訂正します。大変失礼いたしました。

Table with 2 columns: 誤 (Incorrect) and 正 (Correct). It lists corrections for the names of the district chief and fire division chief.