

令和7年4月1日

発行：船川北公民館

TEL・FAX 24-3140

# きずな

ふるさとと共に

No135

## 健康マージャン体験会開催しました

3月12日(水)に健康マージャン体験会を開催しました。経験のある方達の参加だったので、すぐにプレイが始まりました。マージャンは4名でプレイしますが、5名の参加だったため、交代しながら皆さん健康マージャンを楽しんでいました。参加者からは、また開催してほしいという声も聞かれ、大変好評でした。

“健康マージャン”とは

「賭けない・飲まない・吸わない」を合言葉に  
「健康づくり・仲間づくり・生きがいづくり」を目的としたマージャンのことです。脳トレとして、フレイル予防として効果のある“健康マージャン”に参加してみませんか？



## 漬け物づくり教室開催しました

3月24日(月)夏井ヨウ子さんを講師に迎え、漬け物づくり教室を開催しました。万能漬け汁を使って、茄子・白菜の浅漬け、大根のべったら漬けを作りました。べったら漬けは切り方を変えらな漬けにできることや、きゅうりのからし漬けの作り方等教えていただきました。万能漬け汁はいろんな野菜に応用できるのが便利で、参加した皆さんさっそく自宅でも作ってみようと張り切っていました。



## ～わら細工体験教室参加者募集～

わら細工で、つくしの置物作ってみませんか？

- ◆ 日 時 4月21日(月) 13:00～15:00
- ◆ 場 所 船川北公民館 小会議室
- ◆ 定 員 8名
- ◆ 参加費 500円
- ◆ 持ち物 ハサミ・上履き・飲み物

【申込・問合せ】 船川北公民館 ☎ 24-3140

## スマホ教室開催のお知らせ

シニアのための楽しく学べるスマホ教室+よろず相談会を開催します。参加費無料。どなたでも参加できます。

日 時 4月18日(金)

13時30分～15時

定 員 10名(要予約)

持ち物 スマートフォン、筆記用具

【申込・問合せ】船川北公民館まで

## 和母くらぶ

名前の通り体操の最後に大きな声で大笑いをしています。そんな楽しい教室の健康づくりも17年が経ちました。シルバーリハビリ体操・オリジナル体操等、明るく楽しく少しでも健康寿命が延びるよう継続して活動しています。

## ニコニコ体操

毎週木曜日にビデオを見ながら、時には先生に来ていただきストレッチ体操等を行っています。健康増進と地域の住民とのふれあいを大切に楽しく活動しています。昨年から、eスポーツ(ボーリング)にも挑戦しています。

## りんごの教室

毎月最終月曜日 10時から14時まで船川北公民館で活動している文章教室のサークルです。自分が書いた作品を自分で読み上げ、それを聞いて互いに感想を述べ合います。りんごの教室は、ことばで別の世界へ旅します。ご興味のある方、ぜひ参加してみませんか。

## 夢灯り男鹿

夢灯り男鹿は公民館での講座に参加した人達によってできたサークルです。毎月第2、第4木曜日の午後1時から午後3時まで、牛乳パックの切り絵の灯ろう作りを楽しんでいます。「大震災を忘れない」の祈りを込めて創作活動しています。ご興味のある方、ぜひ参加してみませんか。

## わくわくひろば

木曜日の午前10時～午前11時(受付9時30分～)こっこルームにて、親子で季節に合った行事や親子遊びなどを楽しむひろばです。対象は、0歳～就園前までの乳幼児と保護者です。

### ★★こっこルーム★

自由に遊べる子育てスペースを開放しています。

時間:9時～16時

土日・祝日も開放しています。

ひろば開催日以外は自由に遊ぶことができます



## の行事予定

毎週(火) 和母くらぶ

毎週(木) わくわくひろば

毎週(木) ニコニコ体操

隔週(木) 夢灯り男鹿

毎週(土・日) グロース FC

4月18日(金) スマホ教室

4月21日(月) わら細工体験教室

4月21日(月) りんごの教室

