

椿コミセンだより

令和6年 4月1日

のとやま

発行 椿コミュニティセンター
男鹿市船川港椿字東27
☎27-2111



3つの市民運動の更なる推進！

あいさつ運動 ～ポスターデザインを募集します～

毎月1日は「笑顔であいさつデー」！
あいさつは一番簡単なコミュニケーションの手段です。
今年度、椿コミュニティセンターでは明るいあいさつの声があふれる地域を目指し、あいさつ運動のポスターデザインを募集します。
詳しくは5月に発行する募集要項をご覧ください。



読書運動 ～読書ノートのススメ～



毎月4のつく日は「読書の日」！
読書のモチベーションアップに『読書ノート』を始めてみませんか？読んだ本について記録することで内容が記憶に残りやすくなり、読書履歴も一目でわかります。
椿コミュニティセンターの図書コーナーに『読書ノート』と切り絵サークル手作りの『しおり』を設置していますので、ご活用ください。

体力づくり運動 ～歩くことから始めてみよう～



椿コミュニティセンターでは、地域の皆さまの体力づくりに役立てていただけるよう、ウォーキングコースを紹介した「椿地区おさんぽマップ」をご用意しています。
また、椿地区諸団体と共催で「スマイルボウリング大会」「レクリエーション大会」等、各種スポーツ行事の開催も企画しています。
楽しみにしててくださいね♪



復興の祈りを込めた夢灯り



3月5日（火）、「絵灯ろう作り教室」を開催しました。
今回作った絵灯ろうは、東日本大震災の被災地である岩手県宮古市田老地区の技「田老夢灯り」を受け継いだものです。
厚い牛乳パックを切るのに難儀しましたが、参加者一同、心を込めて丁寧に作りました。蛍光スプレーで内側に彩色を施した絵灯ろうは、暗い中でもほのかに光りを放ちます。椿コミュニティセンターのホールに展示していますので、来館の際にはぜひご覧ください。

楽しく歌って心も体も健やかに！



3月14日（木）、北浦コミュニティセンターから菅原京子さんをお招きし、「歌って健康！楽しい合唱会」を開催しました。
楽しみながら歌うことで口腔の筋肉や嚥下機能が鍛えられ、ストレスの緩和が期待されます。講座では発声のしくみや正しい姿勢、腹式呼吸の方法を教わった後、全員で「故郷」「浜辺の歌」「秋田県民歌」等全7曲を歌いました。
短い時間でしたが、とても内容の濃い講座となり、参加者からは「姿勢が良くなった」「声が出るようになった！」と嬉しい声が聞かれました。

椿地区行事予定表（4月）

日	曜日	利用団体名	使用場所	利用時間	
1	月	3B体操/切り絵サークル	体育館/研修室	10:00~	10:00~
2	火				
3	水	健康クラブ/健康麻雀サークル	体育館/和室	10:00~	10:00~
4	木	水墨友の会	研修室	13:30~	
5	金				
6	土	囲碁教室/ミニテニス	和室/体育館	9:00~	9:00~
		室内グラウンドゴルフ	体育館	13:00~	
7	日				
8	月	3B体操/切り絵サークル	体育館/研修室	10:00~	10:00~
9	火				
10	水				
11	木	健康麻雀サークル	和室	10:00~	
12	金				
13	土	囲碁教室/ミニテニス	和室/体育館	9:00~	9:00~
		室内グラウンドゴルフ	体育館	13:00~	
14	日				
15	月	3B体操/切り絵サークル	体育館/研修室	10:00~	10:00~
16	火				
17	水	健康クラブ/健康麻雀サークル	体育館/和室	10:00~	10:00~
18	木	生け花教室/水墨友の会	研修室/研修室	10:30~	13:30~
19	金				
20	土	囲碁教室/ミニテニス	和室/体育館	9:00~	9:00~
		室内グラウンドゴルフ	体育館	13:00~	
21	日	男鹿市一斉清掃	全市	6:00~	
		パッチワーク教室	研修室	10:00~	
22	月	3B体操/切り絵サークル	体育館/研修室	10:00~	10:00~
23	火	椿スイートメモリー	研修室	9:30~	
24	水				
25	木	男鹿市集団健診	体育館	6:00~	
		健康麻雀サークル	和室	10:00~	
26	金				
27	土	囲碁教室/ミニテニス	和室/体育館	9:00~	9:00~
		室内グラウンドゴルフ	体育館	13:00~	
28	日				
29	月	3B体操/切り絵サークル	体育館/研修室	10:00~	10:00~
30	火				

講座や行事で撮影した写真は椿コミセンだより・市報・男鹿市ホームページ等に掲載する場合がございますので、ご協力をお願いします。

全市一斉清掃にご協力ください

日時：4月21日（日）

午前6時00分～午前7時30分



地域環境美化のため、全市一斉清掃にご参加ください。
ごみ袋は各町内会長に配布いたします。



男鹿市集団健診に申込みされた方へ

椿コミュニティセンターでの集団健診は下記のとおりです。

月 日：4月25日（木）

受付：①午前6時00分～午前6時30分

②午前6時30分～午前7時00分

場 所：椿コミュニティセンター体育館

【持ち物】

- ①健診受診券 ②健康保険証または生活保護受給者証明書
- ③料金（必要な方のみ）④受診決定通知書（はがき）
- ⑤大腸がん検査容器（受診者のみ）

【問い合わせ】男鹿市健康推進課 ☎24-3400

健康麻雀サークル活動中！

卓を囲んで仲間と交流しながら、楽しみましょう！

日 時：第1、第3水曜日

第2、第4木曜日

10:00~

場 所：椿コミュニティセンター 和室

問い合わせ：椿コミュニティセンター ☎27-2111

