



～ポッチャ大会開催のお知らせ～

ポッチャは、運動能力に障がいがある競技者向けに考案された障がい者スポーツで、誰でも気軽に楽しめるスポーツです。

- と き 11月16日(日)
開会式 午前9時15分～
- ところ 幸神体育館
- 対 象 小学生以上
- 持ち物 上履き、飲み物(水分補給)、タオル
- 服 装 動きやすい服装でお越しください。
- 申込み先 ・スポーツ推進委員
・各地区体育振興会役員
・中浜公民館
- 締切日 11月7日(金)



主催 中浜体育振興会

中浜公民館まつりのお礼

地域の皆さまのご支援、ご協力をいただき盛大に公民館まつりを開催することができました。心よりお礼申し上げます。

詳細は、来月号でお知らせいたします。

中浜公民館公運審・職員一同

環境整備(全館清掃)のお礼

環境整備活動に参加していただきありがとうございます。自主講座等の方々の協力で、普段なかなか手の行き届かないところまで配慮をいただき、公民館がきれいになりました。

今後とも気持ちよく部屋を使っていたいただけたら嬉しいです。引き続き使用後の掃除もよろしくお願いいたします。

社会教育講座

しめ縄づくり勉強会



しめ縄づくり勉強会を行います。お正月に手作りのしめ縄を飾りませんか？お気軽にご参加ください。

- と き 12月6日(土) 午後1時30分～
- ところ 中浜小学校 体育館
- 申込み先 中浜公民館 ☎45-0207

主催：中浜地区社会福祉協議会
共催：中浜公民館

公民館講座

総務省 デジタル活用支援推進事業

参加無料！

～スマホ講習会～ 主催：境港市

老若男女問わず悩むスマートフォン操作…

この機会に講師の先生に聞いてみませんか？

- ① デジタルリテラシーを身につけて安心・安全にインターネットを楽しもう
- ② スマートフォンで確定申告(e-Tax)をしよう

- と き 12月8日(月) 午前10時～12時
- ところ 中浜公民館 休養室
- 講 師 NTTドコモ 浜田さん・田中さん
- 定 員 8名
- 持ち物 スマートフォン、マイナンバーカード
- 申し込み先 中浜公民館 ☎45-0207
- 締切日 11月28日(金)

公民館講座

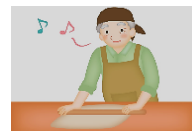
そば打ち道場

みんなでワイワイ♪おそばを打ってみよう！

自分で打ったおそばは格別～☆

打ったおそばは、お持ち帰りいただきます♪

- と き 12月15日(月) 午後2時～
- ところ 中浜公民館 学習室・調理室
- 講 師 永見 純一さん
- 定 員 12名
- 参加費 1,600円
- 持ち物 エプロン、三角巾、マスク
- 申し込み先 中浜公民館 ☎45-0207



締切日 11月28日(金)

今月の移動図書館



日 時 11月10日(月)
午前11時30分～12時
場 所 中浜公民館 館庭
秋の夜長、読書を楽しみませんか



公民館講座やイベントなどで撮影した写真を、ホームページや公民館だより等に掲載させていただく場合があります。よろしく願います。あらかじめご了承ください。



社会教育講座

フレイルチェックをしてみませんか？

10月2日（木）健康寿命をのばすために、フレイルチェックをしました。フレイル予防の3つの柱「栄養・運動・社会参加」を意識して生活をする大切さを学びました！年に一度はフレイルチェックをしましょう♪



公民館講座

ステンドグラスナイトランプ制作

10月6日（月）幻想的なステンドグラスナイトランプの制作を行いました。作業工程に悪戦苦闘しながらも、きれいなオリジナル作品が完成しました❖



社会教育講座

環境整備「花の苗植え」をしました！

10月10日（金）中浜小学校で3年生の児童と地域の方々が一緒に花の苗植えをしました。プランターに子どもたちが選んだ花の苗を、地域の方々と話をしながら楽しそうに植えていました🌸子どもたちと地域の方々がお互いの名前を呼びながら作業をしている姿はとてもほほえましかったです（'艸`*）



公民館講座

三世代ふれあいグラウンド・ゴルフ大会

10月21日（火）中浜小学校で地域の高齢者・中世代・6年生の児童で三世代ふれあいグラウンド・ゴルフ大会が行われました。雲行きが怪しい寒空の中でしたが、関係なくはつらつとプレーをしていました！



二中校区カフェ

中浜小学校では11月からフッ化物洗口洗口が始まります。

フッ化物洗口サポーター（補助ボランティア）を募集しています。

フッ化物洗口何のためにするの？ 子どもたちの歯の健康、永久歯が虫歯になりにくくなり、健康に過ごせるよう、希望者を対象に小学校で実施します。

どうやってするの？ ①ふたを開けて、洗口液を口に含み30秒間「ブクブクうがい」をする。②洗口後の洗口液は、からになったポーシオンに吐き出す。

ボランティアは何をするの？ *ポーシオンの準備 *教室でのポーシオン配布 *回収のお手伝い

*子どもたちの見守り（都合のつく日だけでも構いません）

中浜小学校でのボランティアは、週1回、木曜日 13時35分～

実施時間の前後10分間（30分程度）中浜小学校各教室で、行われます。

ご協力をよろしくお願いいたします。

地域学校コーディネーター 小笠原友子

お問い合わせ電話番号 080-9955-1792