

みなみかぜ 27号

(南方公民館だより) 平成 27 年 8 月 20 日発行



登米市南方町八の森40-1

TEL : 0220-58-2167

FAX : 0220-58-2168



お伝えします!!事業の様子

- 世界にただひとつ♪オリジナル数珠作り -

7月15日松島の円通院にて婦人学級の皆さんとオリジナルの数珠づくりを体験してきました。

当日は暑い中でしたが住職さんから境内を案内していただいた後、涼しいお部屋で作業開始♪さまざまな色の数珠玉を前に皆さんの瞳もキラキラでした☆



- ワクワ♪"ムラカミ"に行ってきました♪ -

ちくちく♪パッチワーク教室の皆さんと一緒に、7月16日仙台市泉区の「手作りハウスムラカミ」へ行ってきました♪

ところ狭しと飾ってある展示品を眺めたり、手芸教室の様子を見学したり…♪皆さんは今も新たなポーチの製作に励んでいます♪



- カタンハル♪ナイスイ一品!!! -

Men's キッチン♪(男の料理教室)が7月18日に開講しました♪第1回目は食欲のない日でもつると食べられ、しかもカタン♪に調理できる3品。久々に集まった皆さんの和やかな雰囲気の後押しされて終始笑顔のこぼれる講座になりました♪



- 秋田といえば…"きりたんぼ"? -

7月24日に南方元気っ子クラブのこどもたちと「秋田ふるさと村」に出掛けてきました。秋田と言えば「きりたんぼ」!…ですが、切ると「きりたんぼ」。そのままであれば「たんぼ」だそう♪

この日は味噌をつけた「みそたんぼ」作りに挑戦♪…自分のものを作って焼きたてをパクリ♪地元の郷土料理に触れた研修会でした♪



8月 9月 の予定

8月22日 (土)	南方元気っ子クラブ③
8月27日 (木)	パッチワーク教室⑥
9月1日 (火)	デジカメ教室①
9月3日 (木)	パッチワーク教室2①
9月5日 (土)	公民館長杯グランドゴルフ大会
9月7日 (月)	デジカメ教室②
9月9日 (水)	ゆる体操教室①
9月10日 (木)	パッチワーク教室2②
9月14日 (月)	デジカメ教室③
9月17日 (木)	パッチワーク教室2③
9月17日 (木)	南寿大学③
9月19日 (土)	ルビィクウォーキング③
9月24日 (木)	パッチワーク教室2④
9月24日 (木)	ゆる体操初級教室②
9月25日 (金)	シャインレディス(婦人学級)③
9月26日 (土)	Men'sキッチン♪(男料理)③
9月28日 (月)	デジカメ教室④

- 編集後記 -

先日(8/8)おこなわれた男の料理教室では、旬の野菜を沢山取り入れたカレーを作りました。お家から持ち寄っていただいた野菜の数々…。さくさくときざまれたりミキサーで攪拌されたりして、最終的にフライパンの中に全員集合!色も素材も違うものたちがひとつに仲良くおさまる姿…。お互いの良さを大切に。さらなる美味へと…!(央)



※※※ ウラもごらんください ※※※

第2回公民館長杯 グラウンド・ゴルフ 大会

中央地区の皆さん、ふるってご参加くださいね♪

平成27年9月5日(土) 9:00開会

※受付は 8:30 からです。

場所：南方中央運動広場

- 対象者：南方中央地区にお住いの方
(他の地区の方の参加はできません)
- 表彰：優勝・準優勝・第3位・ホールインワン賞・とび賞・参加賞など
- 申込：先に每户配布されています参加申込書にご記入の上 **8/27(木)まで各行政区長さんへ** お願いいたします。



南寿大学

第3回



3地区合同【動けるからだづくり】
～実践！簡単エクササイズ!!～

平成27年9月17日(木) 13:30～15:00

場所：南方農村環境改善センター ホール

今年度も3公民館と市の健康推進課協同で講座をおこないます。講師には、東北文化学園大学准教授の犬塚先生をお招きして、簡単エクササイズに挑戦！……元気の源は動けるからだづくりから……！！

- 詳細は9月1日頃のチラシでお知らせします。

ゆる体操教室 (4回コース)

第1回 平成27年9月9日(水)

19:00～20:15

場所：南方農村環境改善センター 日本間

講師：NPO法人 日本ゆる協会公認

千葉 賢太郎 先生

誰でもできる！健康講座です♪心も体もリラックスしてみませんか？



- 持ちものなどがあります。詳しくは別紙チラシをご覧ください。

シャニ-レディース(婦人学級)

第3回 元気レシピで心も体も美しく☆

平成27年9月25日(金) 10:00～11:30

場所：南方保健センター

今回は甘酒を使ったヘルシースムージー作りに挑戦します♪みんなでワイワイ！オリジナルドリンクを作ってみましょう♪

- 成人女性の方であればどなたでも参加できます。
- 学級生には後程お手紙でお知らせします。



デジカメ撮影教室 (5回コース)

第1回目 平成27年9月1日(火)

10:00～11:30

場所：南方公民館 会議室

講師：銀河スタジオ 高橋 博幸 先生

昨年好評をいただいたデジカメ教室を今年も開催します♪
皆さん、ふるってご参加ください♪

- 参加費：1,000円 ※初回のみ (印刷用紙・額縁代)
- 定員：15名 (先着順) ※定員になり次第締切ります。

- 詳しくは別紙チラシをご覧ください。



ルディックウォーキング♪

第3回 実りの秋だよ♪
ルディックウォーキング♪

平成27年9月19日(土)

- 受講生には後程お手紙で詳しくお知らせします。



ちく♪ちく♪パッチワーク♪第2弾!!

第1回目 平成27年9月3日(木)

〈5回コース〉毎週 (木)
各回とも9:30～12:00

第2弾はハワイアンキルトでシックな中にも華やかなバッグを作ります♪

- 事前に申込が必要です。

