

とまり分館 だより

令和7年5月号

発行/湯梨浜町中央公民館泊分館

5・6月の行事予定

日にち	行事	時間	場所
5月10日(土)	手軽にできる!バランスボールエクササイズ	10:00~	泊分館 研修室
5月13日(火)	紙すき・ランプシェード作り体験	8:40~	あおや和紙工房
5月18日(日)	走るって楽しい!楽しみながら速くなる!!陸上体験教室	9:00~	泊小学校グラウンド
5月31日(土)	スマホ写真教室	9:00~	泊分館 研修室
6月7日(土)	ヨガ教室	10:00~	泊分館 研修室

あおや和紙工房

紙すき・ランプシェード作り体験

~和紙でつくるランプシェードが素敵!!~

- ◆日時 5月13日(火)
8:40~12:00 
- ◆集合場所 泊分館→町マイクロバスで移動
- ◆場所 あおや和紙工房
- ◆講師 あおや和紙工房職員
- ◆持ち物 タオル
- ◆参加費 1,500円(材料代) 
- ◆定員 10人
- ◆申込期限 5月7日(水)

スマホ写真教室

~7口から学ぶ「映える」撮影テクニック~

- ◆日時 5月31日(土)
9:00~10:30
- ◆場所 泊分館 研修室
- ◆講師 桜井 祥直さん
(Ys Photo Studio)
- ◆持ち物 スマートフォン 
- ◆参加費 無料
- ◆定員 10人
- ◆申込期限 5月23日(金)

走るって楽しい!

楽しみながら速くなる!!

陸上体験教室

- ◆日時 5月18日(日)
10:00~11:30 
- ◆場所 泊小学校グラウンド
(雨天の場合:泊小学校体育館)
- ◆講師 宮前 鼓さん
(地域おこし協力隊/げんき館運動指導員)
- ◆持ち物 タオル・飲み物・運動靴
- ◆参加費 無料 ※雨天時:室内シューズ
- ◆定員 20人
- ◆申込期限 5月13日(火)

心と身体が軽くなるヨガ教室

~無理なく、何歳からでも、自分のペースで~

- ◆日時 6月7日(土)
10:00~11:00
- ◆場所 泊分館 研修室
- ◆講師 池本 亜希子さん
(ヨガインストラクター) 
- ◆持ち物 飲み物、タオル、
ヨガマット(お持ちの方)
- ◆参加費 無料
- ◆定員 10人
- ◆申込期限 6月2日(月)

★ こんなのことありました ★

倉吉絣コースター作り体験

3月19日(水) 伯耆しあわせの郷、織物教室で福井貞子さんに指導を受け、コースター作りを体験しました。椿・龍・鳥・梨の4種類から好きなデザインを選んで織りました。踏木を踏んで経糸を動かし、経糸の間に緯糸を通していきます。素敵なコースターが出来上がりました。



脳トレ教室

3月25日(火) 福祉レク・ネットワーク鳥取代表の玉木純一さんを講師に迎え、脳トレ教室を開催しました。記憶力を試す、神経衰弱、クロスワード、音読に挑戦しました。「確か、あそこに…」「すごーい、あたた！」歓声と拍手と。楽しく脳を活性化しました。



ノルディック・ウォーク マスター講座

4月4日(金) 石井美佳代さん(ノルディック・ウォーク公認指導員)を講師に、春を探して「ノルディック・ウォーク マスター講座」を開催しました。あやめ池駐車場出発、出雲山展望台～夢広場～東郷湖羽合臨海公園浅津公園までの約4km、東郷湖を見ながら満開の桜の中を歩きました。



春の健康づくり教室

4月7日・14日(月)の2日間、有澤誠訓さん(健康管理士)の指導を受け、春の健康づくり教室を開催しました。普段使わない筋肉を動かすことがポイント。それから運動したら栄養補給を忘れずに。特に女性は動かし過ぎに気をつけてください。巻き肩、猫背、肩こり改善のための簡単な運動もしました。



4月に開催した泊分館ロビー展では、吉村梅香さん(石脇)の2年半かけて制作された、縦2.2m、横1.6mの大きなパッチワークに来館者は圧倒されていました。「生涯現役でみんなへいっぱい感謝」の言葉が心にしみました。



泊分館ロビーを元気に泳ぐこいのぼり
(5月下旬頃まで)

泊分館ロビー展

山田行則

似顔絵展

期間：5/8(木)～6/1(日)



☆お申込み・お問合せ先☆

湯梨浜町中央公民館泊分館

泊地域無料電話/FAX 34-3011

NTT 電話 34-3011・FAX 34-3229

中央公民館及び各分館
の情報はこちらからご
覧いただけます ⇒

