

とまり分食館 だより

令和8年2月号

発行/湯梨浜町中央公民館泊分館

2・3月の行事予定

日付	行事	時間	場所
2月 5日 (木)	切り絵教室	13:30~	泊分館 研修室
2月10日 (火)	バレンタインお菓子作り教室	13:30~	泊分館 調理実習室
2月16日 (月)	冬の健康づくり教室	10:00~	活性化センターはまなす
2月26日 (木)	癒しのアロマ、刺激の七味	10:00~	泊分館 調理実習室
3月 2日 (月)	簡単パン作り教室	10:00~	泊分館 調理実習室
3月18日 (水)	倉吉絣コースター作り体験	10:00~	伯耆しあわせの郷

冬の健康づくり教室

～柔軟性を高め、硬くなった筋肉をほぐそう～

- ◆日 時 2月16日 (月)
10:00~11:00
- ◆場 所 活性化センターはまなす
- ◆講 師 有澤 誠訓さん
(カイロプラクティック Paz／健康管理士)
- ◆持ち物 飲み物、タオル、
運動ができる服装
- ◆参加費 無料
- ◆定 員 20人
- ◆申込期限 2月12日(木)



簡単パン作り教室

～桃の節句はうれしい・楽しい・おいしい～

- ◆日 時 3月2日 (月)
10:00~11:30
- ◆場 所 調理実習室
- ◆講 師 鎌田 忍さん (kamama house)
- ◆参加費 400円 (材料費)
- ◆持ち物 エプロン、三角巾、マスク
- ◆定 員 10人
- ◆申込期限 2月19日 (木)

癒しのアロマ、刺激の七味

～自分好みに仕立てる、香りと味～

- ◆日 時 2月26日 (木)
10:00~11:30
- ◆場 所 泊分館 調理実習室
- ◆講 師 坂根 春香さん
(日本アロマ環境協会認定アロマテラピーインストラクター)
- ◆持ち物 タオル
(日本メディカルハーブ協会認定ハーバルプラクティショナー)
- ◆参加費 1,000円 (材料代)
- ◆定 員 10人
- ◆申込期限 2月19日 (木)



倉吉絣コースター作り体験

- ◆日 時 3月18日 (水)
9:20~14:30

泊分館集合

伯耆しあわせの郷 (バス移動)

福井 貞子さん

(伯耆しあわせの郷 織物教室)

3,000円

(機織り代・昼食代)

飲み物

10人

3月3日 (火)



☆ こんなことありました ☆

生け花教室 ～家族の健康と繁栄を願って～

12月25日(木)森本知加子さん(小原流1級家元教授)に手ほどきを受け、お正月用の花を生けました。シンビジュームやオンシジュームが入り、おしゃれに華やかさを増しました。



手軽にできる! バランスボールエクササイズ

1月10日(土)バランスボールインストラクターの磯江琴美さんを講師に迎え、バランスボールを使ったストレッチ・筋トレをしました。お正月明けとあって、体が少々重かったのですが、1時間頑張って体を動かしました!



湯梨浜みんなのげんき館を利用してみませんか?

泊分館の中にある「湯梨浜みんなのげんき館」には、ランニングマシン3台、エアロバイク2台、筋力トレーニングマシン5台が設置しています。利用時間は、9時から21時まで、90分毎に8ブロックに分かれています。町民であれば、1回(1ブロック)200円で利用でき、70歳以上の人や身体に障がいのある人は無料になります。休館日は、毎週水曜日と年末年始(12/29~1/3)です。運動指導員がいますので、器具の利用方法も教えてくれます。毎月第2日曜日は、町の「スポーツに親しむ日」で、利用料が無料になります。2月は8日(日)ですので、この機会に一度利用されてみてはいかがでしょうか。



あさひこども園・わかばこども園 事業所巡り



あさひこども園・わかばこども園の児童の事業所訪問があり、児童が手作りしたかわいいペン立て(あさひ)とカレンダー(わかば)をいただきました。受付カウンターで利用させていただきますので、皆さんも来館の際にはぜひご覧ください。



泊分館ロビー展

上山益司 遺作展

期間:2/10(火)
～2/23(月・祝)

☆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・FAX34-3229

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 ⇒

