



発行 東海公民館

〒798-4344 愛媛県南宇和郡愛南町岩水114番地
 TEL 0895-70-1504 FAX 0895-70-1504 E-mail tokai-k@town.ainan.lg.jp
 休館日 第1、3、5日曜日・第2、4月曜日・祝日・年末年始(12/29~1/3)

東海地区ふれあいスポーツ大会 「ポッチャ」「グラウンドゴルフ」体験教室

10月1日(日)に東海地区ふれあいスポーツ大会「ポッチャ・グラウンドゴルフ体験教室」を行いました。ポッチャでは、県障がい者スポーツ地域コーディネーターの西田千景さんを講師に迎え、「ポッチャの楽しみ方を教わりながら投げ方や戦略についての指導があり、参加者は1投ごとに歓声を上げるなど大変盛り上がった体験教室となりました。また、ポッチャの後にはグラウンドゴルフ体験教室も行われ、日頃から競技をしている参加者のプレーに熟練の技を見ることができました。



ポッチャ用のコートを公民館2階大ホールに整備しましたので是非ご利用ください！

第2回健康教育・高齢者健康教室

9月27日(水)、東海公民館2階大ホールで「第2回健康教育」が開催されました。高齢者の方が元気で自分らしくイキイキとした生活を送っていただくことを目的に、県健康増進課の歯科医師が講師となって、「オーラルフレイル予防」に関するお話があり、食事などの口に関するささいな衰えを見逃さないような早めの気付きと予防が大切といったことを学んでいました。

また、10月23日(月)には、東海公民館2階大ホールで「高齢者健康教室」を開催し、町高齢者支援課の主任介護支援専門員が講師となって、「転ばぬ先のフレイル予防」と題した講話を行いました。フレイル予防で大切な食事や口腔機能、そして身体活動や社会参加について学習した後、身体を使った運動をゲーム形式で行い「人生100年時代の転ばぬ先の杖」となるフレイルの予防を笑顔いっぱい楽しく学んでいました。



11月 霜月 November 城辺地域公民館事業カレンダー

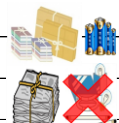
日	曜	館	事業	場所
1	水	城辺	パソコン教室(第7回)	城辺公民館 2階 研修室
5	日	僧都	僧都・山出地区交流スポーツ大会	旧僧都小学校体育館
6	月	城辺	陶芸教室	城辺公民館 1階 創作室・ふれあい学習室
8	水	城辺	陶芸教室	城辺公民館 1階 創作室・ふれあい学習室
		城辺	行政相談	城辺公民館 2階 研修室
		城辺	パソコン教室(第8回)	城辺公民館 2階 研修室
		東海(中玉分館)	高齢者健康教室	東海公民館中玉分館 交流室
		久良	フードパントリー	久良公民館
9	木	城辺	国際交流講座	城辺公民館 1階 ふれあい学習室
		久良	環境美化事業(清掃活動)	天嵯鼻灯台広場、砲台場周辺など
12	日	緑	緑地区レクバレーボール大会	緑小学校屋内運動場
14	火	東海	スマホ教室	東海公民館 2階 大ホール
		久良	魚料理教室(郷土料理教室)	久良公民館 1階 調理室・会議室
15	水	城辺	パソコン教室(第9回)	城辺公民館 2階 研修室
16	木	深浦	婦人学級料理教室(第5回)	深浦公民館 1階 調理室
17	金	城辺	人権相談	城辺公民館 2階 研修室
		緑	よりあい喫茶「えんこう」(第7回)	緑公民館 2階 大研修室
19	日	久良	天嵯鼻健康ウォーク	久良公民館から天嵯鼻まで(4コースあり)
22	水	城辺	パソコン教室(第10回)	城辺公民館 2階 研修室
25	土	久良	久っ子クラブ(ドローン教室)	久良小学校屋内運動場
29	水	深浦	にこにこサークル(健康講話)	深浦なかよし館
中～下旬		全館	公民館運営審議会(第2回)	各公民館
下旬		緑	中緑県道花壇花植え	中緑県道花壇

11月 霜月 November 東海公民館・中玉分館休館日

東海	第1・3・5 日曜日		第2・4 月曜日		祝日
	5日・19日		13日・27日		
中玉	土曜日		日曜日		月曜日
	4日・11日・18日・25日		5日・12日・19日・26日		
		6日・13日・20日・27日			

* 上記以外にも臨時に休館することがあります。

11月 霜月 November 東海公民館区 新聞・雑誌・段ボール・廃電池の収集日

日	曜	集積場所	
9	木	満倉集会所	 収集日の前日までに持ち込んでください。 蛍光管の持ち込みはできません。
21	火	東海公民館・敦盛集会所	
28	火	中玉バス停跡・脇本集会所	

10月 神無月 October 1日現在 城辺地域公民館区世帯数・人口

館区	世帯数	人口		前月比	
		男	女	世帯数	人口
城辺	1,939	3,662		+3	-1
		1,695	1,967		
僧都	127	230		-1	-1
		109	121		
緑	349	680		±0	-1
		348	332		
深浦	345	573		±0	-2
		262	311		
東海	258	473		+1	-1
		226	247		
久良	364	632		-2	-3
		304	328		
計	3,382	6,250		+1	-9
		2,944	3,306		

公民館からのお知らせ

★スマホ教室

日時 11月14日(火)、12月5日(火)、26日(火)
各11:00~12:00
場所 東海公民館2階大ホール
申込 定員に達したため締め切りました。

★フラワーアレンジメント教室

日時 12月12日(火)10時~
場所 東海公民館2階大ホール
製作品 シャボンフラワー
申込 11月24日(金)までにお申し込みください。



参加申込書は区長文書で各戸配布していますのでお気軽にお申し込みください。