

鳳 至

館報 第238号

輪島市立鳳至公民館
輪島市鳳至町石浦町83-1
TEL 22-7620
FAX 22-7640
令和5年12月1日発行



干支の蓬莱 ~ 切り絵 ~

《日 時》12月7日(木)午後1:30~
《場 所》公民館(軽運動室)
《持ち物》切り絵用カッター(公民館にもあります)
《参加費》1セット400円
《講 師》濱高 善祐



ピラティス

《日 時》12月12日(火)午前10:00~
《場 所》公民館(談話室)
《持ち物》ヨガマット(バスタオル代用可)・飲み物・タオル
《参加費》200円
《講 師》小路 奈緒

インナーマッスルや体幹を鍛えて、
バランスのとれた健康的な身体に
することを目的とした、どなたでも
無理なく取り組めるエクササイズ
です。



お菓子作り教室 【女性センター事業】

《日 時》12月16日(土)午前10:00~
《場 所》公民館(調理室)
《メニュー》いちごのショートケーキ(出来上がりサイズ:直径約12cm)
《持ち物》エプロン・ずきん
《参加費》1,500円
《定 員》8名
《講 師》坂出 良子



*材料の準備があるので12/13(水)までに必ず申し込みをしてください。

みんなで食べようお昼ご飯

~ひとり暮らしのあなた、みんなで楽しく食事をしましょう~

《日 時》12月21日(木)午前11:45~
《場 所》公民館(軽運動室)
《参加費》500円



フラワーアレンジ

《日 時》12月27日(水)午前10:00~
《場 所》公民館(談話室)
《持ち物》花切りはさみ
《参加費》2,000円
《定 員》8名
《講 師》フラワー東樹園 上野谷 純子



お正月用にお花を素敵にアレンジしましょう!

*行事に参加を希望される方は、必ず事前にお申し込みをお願いします。
鳳至公民館 ☎ 22-7620

【休館のお知らせ】

12月29日(金)~1月3日(水)の期間、年末年始休業により休館(館長・主事不在)
となるため、「鳳至体育センター」「女性センター」「鳳至公民館」の利用が
できません。ご不便をお掛けいたしますが、よろしくお願い致します。

★★ 子ども教室 ★★

~ クッキング ~

《日 時》12月9日(土)午前10:00~
《場 所》公民館(調理室)
《メニュー》焼きドーナツ
《持ち物》エプロン・ずきん
《参加費》300円
《定 員》8名



焼いたドーナツにデコレーションをします!

*材料の準備があるので、12/4(月)までに必ず申し込みをしてください。

★★ 冬休み子ども教室 ★★

~ 習字教室 ~

《日 時》12月24日(日)午前10:00~
《場 所》公民館(軽運動室)
《持ち物》習字道具・手本
《参加費》100円
《定 員》8名



先生に見てもらいながら、
練習・清書をしましょう!



*課題が分かったら、公民館に知らせてください。

~ 冬休み勉強会 ~

《日 時》12月25日(月)午前10:00~
《場 所》公民館(軽運動室)
《持ち物》冬休みの宿題(ドリル・ワーク・バリ勉など)



*学校の宿題内容を確認し、自分で考えることを重要視しながら宿題のサポートをします。



戯遊詩画人・泉 椿魚氏の作品が展示されています。
是非、見に来て下さい!



裏面もご覧下さい!

鳳至公民館ニューイヤーふれあい展



《日 時》1月中旬予定
 《内 容》★ステージ発表 … 未定
 ★講演会 … 久保 敬夫氏
 ★初釜お茶会・盆栽展



*おはぎの販売を予定しています!

◆ 詳細は1月号の館報でお知らせします。

↓ サークル活動のご案内 ↓

たんぽぽ会

地域の人に声を掛け合って
 楽しく参加しましょう!
 ~転ばない・認知症にならない
 閉じこもらない~



忘年会・輪投げ

12月20日(水) 午前10:00~

転倒予防

百歳体操をしよう!



12月5日・12日・19日
 いずれも火曜日 午後1:30~

お茶サークル

12月1日・8日・15日
 いずれも金曜日 午後1:30~



※一緒にお稽古しませんか!
 お気軽にご参加下さい。

パッチワーク

12月14日(木)
 午後2:00~



ニュースポーツ

12月6日・13日・20日・27日
 毎週水曜日 午前9:00~11:00
 カローリング(床の上のカーリング)など
 一緒にしませんか!
 ※うち履きの用意をお願いします。



俳句教室

☆ 椋輪島会句会 12月9日(土) 午後1:30~
 ☆ 波の会 12月23日(土) 午後1:30~

一緒に俳句を作りませんか?
 どなたでもお気軽にご参加下さい!



輪島たんぽぽ文庫よりお知らせ

今年度(令和6年3月末まで)のお話会はお休みします。



健康づくりピンポンの会 楽しくピンポンをしましょう!

(日 時)12月5日・7日・12日・14日・19日・21日・26日・28日

毎週火・木曜日 午前9:30~11:30

(場 所) 鳳至体育センター3F

(持ち物) 卓球ラケット・うち履き・タオル・飲み物



木曜日の午前中、鳳至公民館の3Fで卓球をしています!
 一緒にからだを動かしませんか?
 興味のある方は、一度見に来て下さい。

J A 減塩味噌作り



《日 時》1月23日(火) 午後13:30~
 《場 所》公民館(調理室)
 《持ち物》エプロン・ずきん
 《参加費》実費(材料代)
 《定 員》8名

大豆2kgを使用し、およそ8kgの味噌が仕上がります。

*材料準備の都合上、参加を希望される方は12月25日(月)までに必ず申し込みをして下さい。
 【事前準備】1月21日(日)→大豆を洗い、水に浸す(各々、日中都合のよい時間帯に作業してください)
 1月22日(月)→大豆を茹でる
 (参加者が確定したら作業時間の配分をします。所要時間はおよそ2時間です。)

【今後の学級のご案内】

- ★ ピラティス → 1月中旬予定
- ★ みんなで食べようお昼ご飯 → 2月予定
- ★ 男の料理教室(女性センター事業) → 2月予定
- ★ ズンバ体験教室(女性センター事業) → 2月予定
- ◆ 鳳至公民館作品展 → 3月上旬予定



*詳しくは今後の館報等でお知らせします!

公民館学級の様子(11月)



11/15~ 手作り教室
 クラフトテープで正月飾り



11/21
 ピラティス



11/22
 レッツ! ウォーキング



11/23
 ズンバ体験教室
 (女性センター事業)



11/17 ふれあい展

上段左から: 鳳来保育所(お遊戯)・桜の会(レクダンス)・祥吟会(吟詠)
 下段左から: 歌声広場・講演会(張替清司氏)

たくさんの方にご来場いただきました。
 ありがとうございます。

スペースの都合上、サークル活動を館報に掲載出来ない場合があります。また、日程等変更がある場合がありますので、申し訳ありませんが、各サークルで確認して活動して下さい。