



第50回 募集 五箇地区冬期体力づくり教室

今年も五箇地区伝統の「寒稽古」を開催します！今回は半世紀となる第50回記念教室となります。

一年で最も寒いこの時期に「早寝・早起き・朝ごはん」の規則正しい生活を送り、心と身体を鍛えて健康な1年を過ごす基礎を作りましょう。

- 期 間：平成29年1月15日（日）～21日（土）
6:30～7:30
- 場 所：五箇町民体育館、五箇中学校体育館・運動場
五箇支所分庁舎ほか
- 種 目：卓球（小学1年生以上）
ソフトバレー・サッカー（小学4年生以上）
柔道・剣道・ジョギング（年齢制限なし）
- 参加対象：町内在住のみなさん
- その他：期間中のお米や野菜など、食材の提供等ご協力お願い致します。
- 主 催：五箇地区冬期体力づくり実行委員会
- 申込×切：12月20日（火）
- 申込み・問合せ先：五箇公民館



朝食の調理員を募集しています！

- 募集人数：若干名
- 勤務日時：平成29年1月15日～21日
(毎朝5:30～9:30)
- 報 酬：1日3,000円
- 募集×切：12月20日（火）

第5回幸齢者ふるさと学園 募集 身体にやさしい料理教室

- 日 時：12月9日（金）
10:00～13:00
- 場 所：五箇生涯学習センター 集会室・調理室
- 講 師：隠岐の島町食生活改善推進協議会
五箇地区推進員
- 募集人数：20名（先着順）
- 参加対象：町内在住の概ね60歳以上の方
- 参加費：300円（材料費）
- 持ち物：エプロン・三角巾
- 申込×切：12月2日（金）
- 申込み・問合せ先：五箇公民館



パソコン講座 募集 エクセル初心者講座

「EXCEL」を使って、初歩から簡単な表計算ができるまで学びます。お気軽にご参加ください。

- 日 時：12月13日（火）～16日（金）全4回
13:30～15:30
- 場 所：隠岐島文化会館 パソコン室
- 講 師：前田 健さん
隠岐タンポポの会のみなさん
- 募集人数：12名（先着順）
- 参加対象：初歩的な文字入力可能な方
- 参加費：無料
- 申込×切：12月8日（木）
- 申込み・問合せ先：中央公民館



初心者の方も大歓迎 募集 パソコン講座 ～筆ぐるめで年賀状編～

- 日 時：12月7日（水）（1回目）
12月9日（金）（2回目）
13:30～15:30
- ★1回目…筆ぐるめで住所録・宛名作成
- ★2回目…筆ぐるめで年賀状作成
- 場 所：布施公民館 パソコン室
- 講 師：前田 健さん
- 募集人数：8名程度
- 参加費：無料
- 申込×切：12月5日（月）
- 申込み・問合せ先：布施公民館



都万公民館共催 報告 都万地区 保小中合同体育大会

10月15日（土）都万小学校校庭にて「都万地区保小中合同体育大会」が開催されました。赤組・白組に分かれて行われ、都万地区の保育園児・小学生・中学生が白熱した戦いを繰り広げ、会場は熱気と興奮に包まれました。今年は保護者・地域の方々対抗の競技もあり、大いに盛り上がりしました。

最終的に勝敗はつきましたが、赤組・白組ともに全力を出し切り、素晴らしい運動会になりました。



布施公民館 報告 秋の陶芸体験♪ 葉皿を作ろう

10月20日（木）布施公民館にて、西村地区の土井幸子さんを講師にお招きし、秋の陶芸体験として葉皿を作りました。

参加者のみなさんは器用に土をのぼして、あじさいや柿の葉など好みの葉っぱの形をかたどり、思い思いの素敵な作品ができあがりました。ここから先生に個々で指定した色での彩色

と、窯焼きをしていただきます。どんな作品に仕上がるのか、1ヶ月後の鑑賞会が楽しみです。



中央公民館 報告 親子でパン作り

10月22日（土）隠岐島文化会館にて管理栄養士の今井靖子さんとアシスタントの佐々木寿美子さんを講師にお招きし「親子でパン作り」を行いました。当日は9組の親子が参加し、メロンパンとトライアングルパン作りに挑戦しました。始めにパン生地作りの実演を見て、注意点を聞いてから、各班に分かれて作業しました。

多くの方が初めてのパン作りでしたが、講師の丁寧な指導のもと、どの組も失敗することなく焼き上がり作ったパンを美味しくいただきました。

