

# 徳和公民館趣味クラブ 11月予定表

趣味クラブ名	曜	時間	開催日	趣味クラブ名	曜	時間	開催日
アマリタ ヨガ	月	10:00	7日・21日	囲碁クラブ	水	13:00	2日
パッチワーク同好会	月	13:00	7日・21日	太極拳同好会A	水	14:00	2日
書道クラブ	月	13:00	14日・28日	太極拳同好会B	水	14:00	9日
徳和カラオケ友の会	月	18:00	21日・28日	瑛穂会B	水	19:00	9日
バルーンアート徳和	月	9:30	28日	オカリナ同好会	金	9:00	4日・18日
楊名時健康太極拳A	火	9:30	1日・15日	カリノオカラニ・フラ	金	13:00	4日・18日
スポーツ吹矢	火	13:00	1日・15日	徳和手話サークル	金	9:30	11日・25日
池坊いけばな	火	13:30	1日・15日	フォトサークルとくわ	金	19:00	18日
楊名時健康太極拳B	火	9:30	8日・22日	徳和カラオケ愛好会	土	13:00	5日・19日
ひまわり健康教室	火	10:00	休み	瑛穂会A	土	13:00	12日・26日
朝日会民謡クラブ	火	13:30	8日・15日	グループオリオン	日	8:30	6日
機能改善体操	火	14:00	8日・29日	劇団ミュージカルBeOneLab	日	9:00	休み

## 健康づくり課行事予定

行事名	曜	時間	日	行事名	曜	時間	日
健康料理教室	火	9:30	8日	乳幼児健康相談	水	9:30	11月2日・12月7日



11月のやんちゃクラブはお休みです。12月のやんちゃクラブは21日です。



## ♪ラジオ体操♪

毎月第三水曜日、朝8時45分から徳和公民館の駐車場にてラジオ体操をしています。11月は16日です。皆さんの参加お待ちしております♪

とくともポイント2倍Day



## 館長のひとりごと・・・

少しずつ風が冷たくなり、秋らしくなってきましたね。今年もお鍋の美味しい季節がやってきましたあぁ。今日のお鍋は何にしようかしら？しゃぶしゃぶに、水炊き、キムチ鍋に、ちゃんこ鍋、もつ鍋に寄せ鍋、あらっ大変！！！！いっばいあって選べないわ！！そうだわ〇〇〇ぜ〜んぶ食べちゃおっ。お鍋は、野菜がたっぷりヘルシーだからいっばい食べても気にしないでいいのよね〜。だから好き♡でも、野菜だけじゃ元気がでないから、お肉もいっばい食べないといけないわ。ご飯も進むわー。そうそう、最後にラーメンと雑炊も忘れちゃいけないわ。あーあ、また食べ過ぎて動けなくなってしまったわ。無理は禁物ね！ゴロゴロしてよっと。

あれっ、気づいたら朝だわっ。大変、朝ごはん食べなくちゃ！！



## 今後の行事予定 ~3月31日

- 12月22日(木) ◎フラワーアレンジメント
- 12月27日(火) ◎勉強がんばるDay
- 1月12日(木) ◎ふろしき講座
- 1月26日(木) ◎いかのブローチ作り
- 2月2日(木) ◎マネープラン講座
- 2月16日(木) ◎男の料理教室



※今後の「とくわっ子」だよりで詳しくご案内いたします。



## 徳和とくともポイントカード



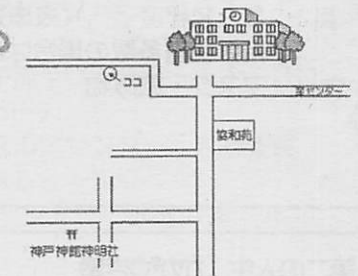
7月から始まった『徳和とくともポイントカード』の今年度の応募締め切りは12月15日(木)です。ポイントがもらえるチャンスはまだあります。ポイントをためて、抽選でいいものをもらっちゃおう！松阪牛や焼き菓子、佃煮やあられやお茶が当たります。美味しいものをゲットして、お正月を迎えませんか？  
皆さんのご応募お待ちしております。



## 徳和クイズ⑤

【問題】

上川町高田にある、子供たちが呼んでいる動物の名前が入った山は何山でしょう？



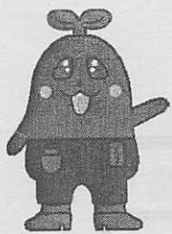
※添付の解答用紙にて解答をお願いします。正解者の中から5名様にフルーツゼリーをプレゼントさせていただきます。ご不明な点は☎20-1100までお電話ください。徳和地区の方であれば誰でもご参加いただけます。

次号と徳和公民館にて正解と当選者を掲載させていただきます。先月の徳和クイズ④の正解は15000点です。当選者は、池野 富久子様・岡本 京様・富本 文子様・星原 香代子様・村田 かず様です。おめでとうございます！

徳和クイズ⑤解答用紙

※11月18日(金)までに徳和公民館へ

住所	氏名	電話番号(連絡のつきやすい番号)
町		
解答		



# とくわっ子だより11月号

徳和住民自治協議会 TEL 20-1100  
徳和公民館 FAX 60-1100

徳和住民自治協議会

検索

見てね!

ホームページ



Instagram



【11月ラジオ体操の日】  
11月16日(水) 8:45~  
とくわポイント2倍押し!!  
ご参加お待ちしております♪



## ◇ふれあいとくわ ポッチャ大会◇

「ふれあいとくわポッチャ大会」の冬季大会が開催する時期となりました!  
ポッチャはパラリンピックの正式競技になっていますが、障がいの有無や年齢に関係なく、老若男女、誰でも楽しめるスポーツとして、注目されています。  
お友達・家族・地域の方と一緒に参加してみませんか?

日時 12月11日(日) 午前8:30~12:00 (受付8:15~)  
場所 徳和小学校 体育館  
申込方法 3人1組として申込書に必要事項を記入し、申込期限までに各自治会の体育委員を通じて、または、個人チームで直接、徳和公民館(徳和地区市民センター)までお申込ください。  
なお、申込用紙は体育委員に送付してありますが、徳和公民館(徳和地区市民センター)でもお渡しいたします。  
(対象年齢は、小学校1年生以上でお願いします。)  
申込期限 11月25日(金) 17:00迄  
抽選説明会 12月1日(木) 19:00~  
※徳和公民館で各自治会の体育委員が代理で抽選を行います。  
持ち物 マスク、飲み物、体育館シューズ(室内で運動できる靴)

## -----ポッチャ練習会開催します♪-----

日時 11月16日(水) 午前9:30~11:30  
午後1:30~3:00  
場所 徳和公民館(徳和地区市民センター) 大会議室  
対象 徳和地区の方  
定員 30名程度 (※申込不要)  
※参加者多数の場合は、順番待ちをお願いしております。  
持ち物 マスク・飲み物

みんなの参加  
待ってるよ!



## うさぎの干支飾りを作ろう

~うさぎのように飛躍する年へ!~

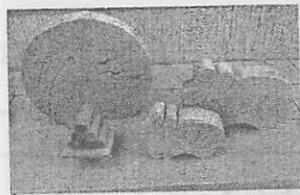
2023年の干支はうさぎです。干支は玄関や居間に飾ることで福を招くと言われていて、ウサギのみ電動糸ノコを使って自分で切り抜きます。講師の先生がついてくれるので、初めての方でも大丈夫ですよ。ウサギ以外の材料はあらかじめ用意して色を塗り、オリジナルの作品に仕上げましょう。

また、秋にも飾っていただくように、お月見飾り用のお月お団子セットもご用意いたしましたので、お持ち帰りいただけます。置き方したいいろいろと楽しめます。  
作品は公民館に展示してあります。



日時 11月30日(水)  
第1回目 午前9:30開始  
第2回目 午前10:30開始  
(受付 各回開始15分前~)

場所 徳和公民館(徳和地区市民センター) 大会議室  
内容 木工細工(電動糸ノコギリを使用)  
講師 戸川明 先生  
定員 各回5名 合計10名(先着順)  
対象 徳和地区の方  
参加費 500円  
持ち物 マスク・軍手  
申込開始 11月8日(火) 8:30~(電話・来館のみ)

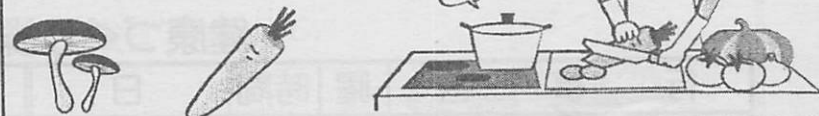


お月見セット

## 味・ボリューム・コスプレ最高! 男の料理教室

毎回好評の伊藤先生の料理教室ですが「楽しく作る♪」をモットーにされています。  
今まで料理をしたことのない方も大歓迎です。味よし!ボリュームよし!なので、きっと満足いただけると思います。

日時 12月8日(木) 9:30~12:00 (受付9:00~)  
場所 徳和公民館(徳和地区市民センター) 調理室  
内容 調理実習  
講師 伊藤 美幸 先生(サービス付き高齢者住宅桜木さん)  
定員 10名(先着順)  
対象 徳和地区の男性の方  
参加費 500円  
持ち物 マスク・エプロン・三角巾  
申込開始 11月1日(火) 午前8:30~  
(来館・電話受付のみ)



## 天然石でプレスレットを作ってみよう!

天然石を使っておしゃれなプレスレットを製作します。簡単に出来ますのでお気軽にどうぞ。  
ファッションのちょっとしたアクセントにもなりますよ。

日時 12月12日(月) 午前10:00~11:30  
(受付 9:45~)  
場所 徳和公民館(徳和地区市民センター) 大会議室  
内容 天然石を使ったプレスレット作り  
講師 時計・宝石・めがね マツモト 松本 年史 先生  
定員 10名(先着順)  
対象 徳和地区の方  
参加費 500円  
持ち物 マスク・眼鏡(細かい作業がある為必要な方のみ)  
申込開始 11月15日(火) 午前8:30~(電話・来館受付のみ)



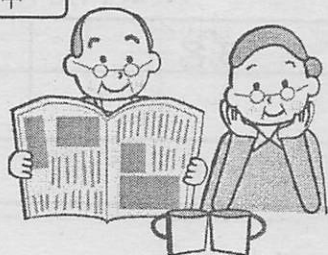
## 第二の人生 かがやき塾

### 何気ない一口を考えてみよう

#### 講座3 ~ 毎日の間食で変わる未来~

日時 12月1日(木) 午前10:00~11:30  
(受付9:45~)  
場所 徳和公民館(徳和地区市民センター) 大会議室  
定員 20名程度(先着順)  
参加費 無料  
持ち物 マスク  
お申込み 徳和公民館(徳和地区市民センター)  
TEL 20-1100  
お問合せ 松阪市第一地域包括支援センター  
TEL 25-1070

申込受付中



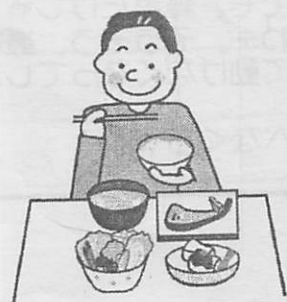
※講座の中で、生活や健康状態を簡単にチェックして頂ける時間を設けてあります。  
第2の人生かがやき塾は、徳和公民館と第一地域包括支援センターの共催事業です。

## 管理栄養士によるフレイルチェック&簡単クッキング

要介護と健康の間の虚弱体質をさす「フレイル」。健康で長生きするためには、フレイル予防が大切です。握力測定や簡単なチェックシートで、現在の自分の状態を把握しましょう!  
湯沸かしポットで手を汚さずにハンバーグが出来る!フレイル予防は「しっかり食べる」こと!簡単調理で美味しく栄養を摂りましょう!  
湯沸かしポットを使った調理は、災害時の験してみませんか?作った料理はみんなで試食しますよ。

日時 12月14日(水) 9:30~11:30 (受付9:15~)  
場所 徳和公民館(徳和地区市民センター) 大会議室  
内容 湯沸かしポットを使った調理とフレイルチェック  
講師 健やか薬局 管理栄養士 溝口由圭 先生  
定員 10名(先着順)  
対象 徳和地区の方  
参加費 300円  
持ち物 マスク  
申込開始 11月15日(火) 8:30~

11月15日(火) 8:30~  
(電話・来館のみ)



## 【公民館入口に赤い羽根共同募金の募金箱を設置しました】

地域で集めた募金は、集めた地域で使われます。みなさまに協力いただいた募金は、地域を良くする活動に活用されます。

11月30日(水)まで設置しています。

ご協力よろしく申し上げます。

