

とくわっ子だより3月号

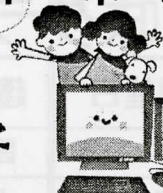
徳和住民自治協議会 TEL 20-1100
徳和公民館 FAX 60-1100

徳和住民自治協議会

見てね!

ホームページ

Instagram



検索

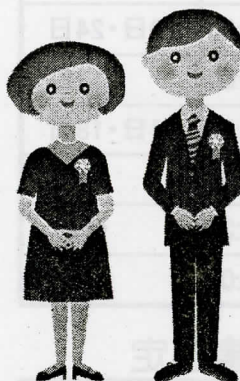
除幕式のご案内

日時 令和5年4月1日(土) 11:00~
場所 徳和地区コミュニティセンター
(旧: 徳和地区市民センター)

『徳和地区市民センター』は、令和5年4月1日から
徳和住民自治協議会が指定管理者として施設を管理運営する
『徳和地区コミュニティセンター』となります。

地域のみなさまもお気軽にご参加ください。
ふる舞いなども検討しています。

お待ちしております♪



介護予防の新しいエクササイズ♪

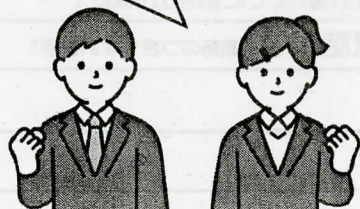
「スクエアステップ」とはマス目を踏むだけのシンプルで楽しいエクササイズです。頭と体を同時に使うことで認知機能向上につながり、体力向上・転倒防止に最適です。

日時 3月29日(水) 10:00~11:00 (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 介護予防の新しいエクササイズ スクエアステップ
講師 スクエアステップ指導員 小畑 真理 先生
定員 20名
対象 徳和地区の方
参加費 無料
持ち物 飲み物・タオル・上履き
申込開始 3月10日(金) 午前8:30~(電話・来館のみ)
※1回のお申込みにつき、2名分まで受付可

令和5年度 学生ボランティア募集!

「ボランティアに興味がある」「地域の人たちや、子ども達と関わってみたい」など、そんなふうに思っている学生のみなさん! 徳和住民自治協議会でボランティア活動をしてみませんか? 令和4年度も、ボランティアの学生さん達にお手伝いいただき、いろんな活動をしました。出来るときに、出来る人に参加していただければ大丈夫です。お気軽にお問合せください♪

若い力を私たちに
貸してください♪



【令和4年度 学生ボランティア活動実績】

- ・とくわっ子お仕事体験まつり
- ・ワークセンターフェスティバル出店ブース
- ・ふれあいユニカール大会
- ・ふれあいポッチャ大会
- ・夏の勉強頑張るDAY!
- ・冬の勉強頑張るDAY!
- ・とくわマルシェ

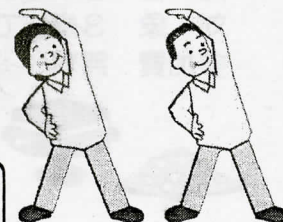
ラジオ体操一緒にしませんか♪

ラジオ体操は、骨や関節・筋肉をまんべんなく動かすことができる全身運動です。正しい方法で行えば、効率よく運動効果をもたらしてくれます。有資格者の方からのポイント解説を聞きながら、みんなで健康な体作りをしましょう。

日時 3月15日(水) 8:45~ (約20分程度)
場所 徳和公民館駐車場(雨天時: 大会議室)
講師 宇佐美 和彦 先生
NPO法人全国ラジオ体操連盟公認
1級ラジオ体操指導士

※事前申し込みは不要です

ラジオ体操は、とくとくポイント2倍です♪



徳和公民館趣味クラブ 3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	6日・20日	囲碁クラブ	水	13:00	1日・15日
パッチワーク同好会	月	13:00	6日・20日	太極拳同好会A	水	14:00	1日・15日
書道クラブ	月	13:00	13日・27日	太極拳同好会B	水	14:00	8日・22日
徳和カラオケ友の会	月	18:00	20日・27日	瑛穂会B	水	19:00	休み
バルーンアート徳和	月	9:30	27日	オカリナ同好会	金	9:00	3日・17日
楊名時健康太極拳A	火	9:30	7日	カリノオカラニ・フラ	金	13:00	3日・17日
スポーツ吹矢	火	13:00	7日・21日	徳和手話サークル	金	9:30	10日・24日
池坊いけばな	火	13:30	7日	フォトサークルとくわ	金	19:00	17日
楊名時健康太極拳B	火	9:30	14日・28日	徳和カラオケ愛好会	土	13:00	4日・18日
ひまわり健康教室	火	10:00	休み	瑛穂会A	土	13:00	休み
朝日会民謡クラブ	火	13:30	休み	グループオリオン	日	8:30	休み
機能改善体操	火	14:00	14日・28日	劇団ミュージカルBeOneLab	日	9:00	26日

公民館行事予定

行事名	曜	時間	日
やんちゃクラブ	水	10:00	22日

健康づくり課行事予定

行事名	曜	時間	日
乳幼児健康相談	水	9:00	3月1日・4月5日
健康料理教室	火	9:30	14日

♪やんちゃクラブ♪

日時 3月22日(水)
10:00~11:30

場所 徳和公民館(徳和地区市民センター)

内容 音楽遊び、手遊び、歌遊び

対象 3歳までの未就学児

参加費 無料



【館長のひとりごと・・・】

3月3日はひなまつり。女の子の健やかな成長を祈る行事ですが、とっても気になる歌詞があるんです!!『着物をきかえて帯しめて今日はわたしははれ姿〜♪』って4番目の歌詞です。私も着物きたいのに、健やかに成長しすぎて帯があああ・・・

私のはれ姿を皆さんに見て頂きたいのに残念だわ。私の虜になっちゃうこと間違えなしなのにねっ。

あらっやだ、甘酒を少ししたしなんたらお顔が赤くなっちゃった。なんて可愛らしいのかしら私って。エヘヘっ。



徳和クイズ⑨



【問題】 令和4年度1年間(4月~3月)で開催した公民館講座はいくつあるでしょう?

- ①約10 ②約70 ③約5000

※添付の解答用紙にて解答をおねがいします。正解者の中から5名様に日用品詰め合わせセット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⑧の正解はコミュニティです。当選者は、石堂 さち代様・奥村 清美様・神田 たか子様・寺嶋 政子様・永作 晴代様です。おめでとうございます!

*3月17日(金)までに徳和公民館へ

住所	氏名 <small>しめい</small>	電話番号 <small>(連絡のつきやすい番号)</small>
町		
解答		