

雑巾贈呈

去る2月25日(月)、平田集会所を会場に開催しました「雑巾縫い女子会」に、多くの方々にご参加いただき、たくさんの素敵な雑巾を作成していただきました。

作成された雑巾は、参加者の中から岩鼻リイ子さんに依頼し、贈呈していただきました。雑巾を作成していただきました皆さま、ご協力ありがとうございました。



平田こども園
(3月27日(水)贈呈)



デイサービスセンター善
(3月28日(木)贈呈)

運動教室

～ 申込み不要で、どなたでも参加できます～
 平田地区では、毎月「運動教室」を開催しております。



《ニュータウン集会所》

- ☆ 毎月 第1木曜日・第3木曜日
- ☆ 13:30 ～ 15:00

《上平田集会所》

- ☆ 毎月 第3木曜日
- ☆ 10:00 ～ 11:30

《平田集会所》

- ☆ 毎月 第4火曜日
- ☆ 10:00 ～ 11:30

※ 祝日などにより、日程が変更となる場合がありますので、平田だより(裏面)にてご確認をお願いします。

【内 容】

血圧測定、脳トレ、軽運動など

【持ち物】

上履き、飲み物、タオルなど



《ハーバリウムづくり (申込制)》

5/7
(火)

- ☆ 10:00～12:00 平田集会所
- ☆ 講師 釜石園芸 柏館 英樹 さん
- *** 連休明けの開催です！***

コミュニティ支援員 サロン事業

※ 場所は、全て「平田集会所」です。

【送迎が必要な方は、ご相談ください！】

5/8
(水)

《折り紙教室 & 読み聞かせ》

- ☆ 10:00～12:00
- ☆ 講師 佐藤 タニ子 さん (花のくす玉)
- 中村 みどり さん (傘)
- 絵本カー 花輪 さん (ハスの花)

5/13
(月)

《クリーン大作戦 & 交通安全・特殊詐欺の講話 & 健康教室 & 昼食会》

- ☆ 10:00～13:00【平田駅集合も可です♪】
- ☆ 三鉄平田駅を皆で綺麗にしよう！
- ☆ 講話 平田駐在所長(11時頃から)
- ☆ 健康教室 佐々木保健師(新任)
- ☆ 昼食は「カレーライス」を用意します♪

5/14
(火)

《Let's ハンドベル》

- ～ 皆で楽しく演奏しませんか？～
- ☆ 10:00～12:00 初心者大歓迎！
- ☆ 一緒に楽しみましょう ☺



5/21
(火)

《あったかサロン》

- ☆ 10:00～12:00
- ☆ スカットボール、卓球、輪投げ、ボーリング
- ☆ 動きやすい服装でお越しください。



5/22
(水)

《かんたん英会話》

- ☆ 10:00～11:30
- ☆ 講師 RWC2019推進本部 アシュリン さん



5/27
(月)

《アラスカのお話》

- ☆ 10:00～11:30
- ☆ 講師 釜援隊 常陸 奈緒子 さん



6/11
(火)

《ミニ茶会「おせん茶」》

- ☆ 10:00～13:00
- ※ 先着順にお茶をたてますのでお待ちいただく場合があります。
- ☆ 申込み必要！【6月5日(水)締切】
- ☆ 協力 釜石蘭煎会 代表 佐々木 幸溪 さん
- ☆ 参加費 200円(菓子代など)





いきいき100歳体操

問い合わせや申し込みは、
当センター(☎ 26-7655)まで

団体名	日時	会場	備考
700 四季の会 	毎週木曜日 10:00~12:00	県営平田 アパート集会所	《どなたでも参加できます》 市では、「いきいき100歳体操」を 市内全域で普及しております。 問い合わせは、当センターまで♪
悠々いきいき サークル	毎週金曜日 10:30~12:00	ニュータウン集会所	

自主活動グループ

名称	日時	会場
元気クラブ (卓球)	毎週月曜日 13:00~15:00	平田集会所
和っかの会 (体操・茶話会)	5月 8日(水) 5月22日(水) 10:00~12:00	県営平田 アパート 集会所
平田地区お茶っこサロンが「和っかの会」になりました！		
GoGoスマイル (体操教室)	5月10日(金) 5月24日(金) 10:00~11:30	平田集会所
にこにこサロン (折り紙講座) ORIGAMI	5月10日(金) 10:00~12:00	平田集会所
ヨガサークル 結 (ヨガ教室)	5月27日(月) 10:00~12:00	県営平田 アパート 集会所
ヨガサークル 結 (ヨガ教室)	5月17日(金) 10:00~11:30	平田集会所
和みの書 (書道教室)	5月20日(月) 10:00~12:00	平田集会所
フレンド (男の料理教室)	5月23日(木) 10:00~13:00	平田集会所

今時期はメンタルの 乱れに 要注意！



今時期は、気温の高低差に伴う体温調整や
新しい環境での心の疲労など、いきなりの変化に
心と体が順応するためにストレスを感じ、自立神経
も乱れがちになりますので、注意が必要です！

心のバランスを整えるには？

① 生活のリズムを整える

「起きる時間」「寝る時間」
「朝昼夕の食事の時間」を
毎日なるべく同じ時間になるよう心がけましょう！



② 栄養バランスのよい食事をとる



ビタミンやミネラルが豊富な野菜や
果物を食べましょう！
中でも、旬のものは栄養も豊かで、
食べる楽しみも大きく膨らみます。

③ 休養をとる

休日には何もしない、のんびりとした
時間も必要です。
音楽を聴いたり、散歩をしたり、自分
なりのリラックス法で過ごしましょう！



④ 体温調節をしっかりと

気候が不安定な春には、
「薄物の重ね着」を心がけ、
暑さ・寒さを感じたら、すぐに
脱ぎ着できるように備えて
おきましょう！



暑さや寒さも
ストレスの原因！



「健康マージャン」参加者募集！

自主活動グループ「平田どうもの会」では、
毎週月・水・金曜日(平田球場クラブハウス)と
毎月第3日曜日(平田集会所)に健康マージャン
を行っております。

参加してみたいなど、興味のある方は
当センター(☎ 26-7655)まで



5月の運動教室



会場	日時	内容
ニュータウン 集会所	5月16日(木) 13:30~15:00	軽運動、脳トレ
上平田集会所	5月16日(木) 10:00~11:30	軽運動、脳トレ
平田集会所	5月28日(火) 10:00~11:30	軽運動、脳トレ

「閉庁」しております

平田地区生活応援センターは、
5月6日(月・祝)まで閉庁しております。

住民票、所得証明などの「各種証明書の発行」
市税、保険料などの「収納業務」医療給付申請
などの「各種手続き業務」は行っておりません。

