

# うのとり



〒026-0301 釜石市鶴住居町2丁目901番地  
電話 28-2470 / FAX 28-2127  
鶴住居公民館・鶴住居地区生活応援センター  
発行責任者(館長・所長) 松下 隆一

## 公民館事業 あつまれ！鶴住居の杜



### 演劇を通じて楽しく英語を学ぼう！！



釜石市の国際交流員が、演劇を通し簡単な英語を紹介します。演劇は生きた英語のリズムで学ぶことができ、体を使って簡単に楽しく英語を学ぶことができます。皆様の参加をお待ちしております😊

○日 時…4月25日(木) 10:00~11:30

○場 所…鶴住居公民館 多目的室 ○講 師…国際交流員ナターシャさん

○その他…9:50までに鶴住居公民館へ集合してください。

AMAZING!



## 公民館事業 男の手料理教室



### ちらし寿司を作ろう

ちらし寿司は、たっぷりの具材をトッピングして見た目も良く、食卓が一気に華やぎ特別な日にはぴったりです。覚えておくと重宝する1品です。皆様の参加をお待ちしております😊

○日 時…4月10日(水) 9:30~13:00

○場 所…鶴住居公民館 調理室

○メニュー…ちらし寿司、お吸い物



※あともう1品はお楽しみに！！

○参加費…500円 ○持ち物…エプロン、三角巾

○申込み…4月8日(月)までに

電話又は窓口で申込みをお願いします。

○その他…当日は時間までにお越しください。

## 公民館事業 すまいるウォーキング



### 春の片岸公園探索と防潮堤を歩こう

鶴住居公民館を起点とし片岸公園探索、防潮堤から水門を渡り公民館に戻る5km程度のコースです！！

○日 時…4月11日(木) 9:30~13:00

○場 所…片岸公園(巳之助沼周辺)、片岸防潮堤

○参加費…500円(お弁当代)

※公民館に戻ったらみんなでお弁当を食べます。

○持ち物…飲み物、タオル、簡易的な雨具

○申込み…4月1日(月)から8日(月)までに電話又は窓口で申込みをお願いします。

○その他…小雨決行です。

悪天候の予想される際は、

予備日15日(月)に延期します。



## コミュニティ支援事業 健康ラジオ体操 おはよう!

### ラジオ体操第1&第2



鶴住居公民館近郊にお住いの皆様、毎朝のラジオ体操に取り組み健康維持に努めましょう。

#### ●毎朝のラジオ体操で期待される効果●

- ①体型の維持 ②血管を若々しく保つ
- ③呼吸機能を保つ ④骨粗鬆症の予防
- ⑤心身状態を良好に保つ



ラジオ体操は、全身を使って運動するため、丸まりがちな姿勢を改善する効果も期待できます。

○日 程…4月中(土、日祝祭日はお休み)

○時 間…9:00~9:15

○場 所…鶴住居地区生活応援センター駐車場付近

※雨天時は鶴住居復興住宅1号棟2階共有スペース

## コミュニティ支援事業 ひまわり会

### 喫茶ひまわりを開催します

「喫茶ひまわり」は、気軽に集まっておしゃべりをしたり、楽しいひとときを過ごすことができます。また、保健師による「ミニ健康講話」もあります。皆様の参加をお待ちしております😊

○日 時…4月12日(木) 10:00~11:30

○場 所…鶴住居公民館 多目的室

○内 容…お茶っこサロン、健康講話

○その他…事前の申し込みは必要ありません。

※当日は時間までにお越しください！！



ランチ★交流会（2/28）実施



DVD「リバイバルダンス」

を貸し出します😊



★ 調理実習とスカットボール  
を行いました！！

鶴住居地域会議では、認知症予防などの高齢期の病気に備えるため、昭和から平成にヒットした曲に合わせて楽しくダンスをするリバイバルダンスのDVDを購入しました。100歳体操やサークル活動などお気軽にご利用ください。

ご利用の際は鶴住居公民館で  
予約をお願いします



鶴住居公民館から 職員の異動について

大変お世話になりました

○ 保健師 今野 香織  
(栗橋地区生活応援センターへ)  
※引き続き鶴住居地区の高齢者の対応も致します。



<令和6年度職員体制>

- 所長 松下 隆一
- 窓口 藤原 一征
- 保健師 佐藤 杏子
- 公民館 植田 優子
- 支援員 柴又 伸樹



今年度も職員一丸となり、地域課題の解決に精一杯取り組んでまいります。よろしくお願いいたします。

令和6年4月 保健事業・公民館事業の予定

日	月	火	水	木	金	土
	1 	2 9:30~10:30 おさんぽの会	3 10:00~11:30 すいすい会	4 	5	6 休館日 
7 休館日	8 	9 9:30~10:30 おさんぽの会	10 9:30~13:00 男の手料理教室	11 9:30~13:00 すまいるウォーキング	12 10:00~11:30 ひまわり会 10:00~11:30 ひだまり会	13 休館日 
14 休館日 	15 すまいるウォーキング予備日	16 9:30~10:30 おさんぽの会	17 10:00~11:30 すいすい会 	18 10:00~11:00 ともすカフェ	19 	20 休館日
21 休館日 	22	23 9:30~10:30 おさんぽの会	24 	25 10:00~11:30 あつまれ！鶴住居の杜	26 10:00~11:30 ひだまり会	27 休館日
28 休館日	29 休館日 昭和の日 	30 9:30~10:30 おさんぽの会			地域とつながる 窓口 QR コード 	