

うのとり



鶴住居公民館 毎朝 健康ラジオ体操 再開します!

寒さにより少しの間休んでいた、健康ラジオ体操ですが再開します。

健康な体をつくるために、また、健康づくりへのきっかけの1歩となるように、毎日、体を動かして健康維持に努めましょう。ラジオ体操は、参加者した人の交流の場にもなっています。

どなたでも参加できますので、時間までにお越しください。お待ちしております😊

○日 程…3月1日(金)～開始(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

(注:雨天時は鶴住居復興住宅1号棟2階共有スペース)

○内 容…ラジオ体操第1・ラジオ体操第2



公民館事業 男の手料理教室

唐揚げ定食を作ろう



今回は、食事のバランスを考えて、主食・主菜・副菜をそろえた唐揚げ定食に挑戦します。

皆様の参加をお待ちしています!

○日 時…3月6日(水) 9:30～13:00

○場 所…鶴住居公民館 調理室

○メニュー…唐揚げ、その他はお楽しみに😊

○参加費…500円

○持ち物…エプロン、三角巾

○申込み…3月4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。



コミュニティ支援事業 ひまわり会

ラジオ体操&ニュースポーツ

参加者同士の交流と親睦を図り、いつでもどこでも気軽に楽しめるニュースポーツを体験します。たくさん体を動かして、楽しい時間を過ごしましょう。

1回目:ラジオ体操とポッチャの大会

○日 時…3月14日(木) 10:00～11:30

○場 所…鶴住居公民館 多目的室

2回目:ラジオ体操とスカットボール大会

○日 時…3月28日(木) 10:00～11:30

○場 所…鶴住居公民館 多目的室

※どなたでも参加できます。

※当日は、時間までにお越しください。



釜石鶴住居復興スタジアム全席無料招待



東日本大震災復興祈願試合 3/10(日) 13時キックオフ(11時開場)

東日本大震災より13年が経過しようとしている中、改めて復興を祈念すると共に釜石鶴住居復興スタジアムを満員にして地域を盛り上げたいと考えています。ぜひ鶴住居地区の皆様にも試合を観戦に来ていただき一緒に盛り上げましょう。

○日 時…3月10日(日) 13:00～

○場 所…釜石鶴住居復興スタジアム

○試 合…日本製鉄釜石シーウェイブス

対

九州電力キューデンボルテクス



★試合開始前には新日鉄釜石ラグビー部のV戦士、森重隆氏と松尾雄治氏のトークショーもあります

★フードコーナーも設置され、おいしい食べ物屋さんがたくさん出展します



鶴住居地域交流会（2/1）実施



★鶴住居小学生と住民の方々がポッチャを行いました

がん検診の申込期限は3月31日（日）

釜石市のがんによる死亡率は県内でも高い状態が続いています。がんによる死亡を防ぐためには、定期的ながん検診を受け、がんを早期に発見し早期に治療することが大切です。

※申込書が届かない場合は健康推進課

（☎22-0179）までご連絡ください

「トモス de 5周年記念マルシェ」の開催

○日 時…3月24日（日）11:00～15:00 <※小雨決行・荒天中止>

○場 所…うのすまい・トモス広場、鶴の郷交流館（鶴住居駅前）

○内 容…綿あめ、ポップコーン、焼きリンゴ等のお振る舞い（数量限定）



・屋台、キッチンカー多数出店

・雑貨販売、フリーマーケット



・フォトスタンドづくりの無料体験（先着30名様）

・鶴住居虎舞、東中学校ソーラン節の披露

・釜石の高校生有志（夢団）による防災・震災伝承活動 など



※お問い合わせ いのちをつなぐ未来館 電話：27-5666

令和6年3月 保健事業・公民館事業の予定

日	月	火	水	木	金	土
					1	2 休館日
3 休館日 	4	5 10:00～11:00 おさんぽの会	6 9:30～13:00 男の手料理教室 10:00～11:30 すいすい会	7	8	9 休館日
10 休館日	11	12 10:00～11:00 おさんぽの会	13	14 10:00～11:30 ひまわり会 14:00～15:00 ひだまり会	15	16 休館日
17 休館日 	18	19 10:00～11:00 おさんぽの会	20 休館日 	21 10:00～11:30 ともすカフェ	22	23 休館日
24 休館日	25	26 10:00～11:00 おさんぽの会	27	28 10:00～11:30 ひまわり会 14:00～15:00 ひだまり会	29	30 休館日
31 休館日					地域とつながる 窓口 QR コード 	