

東益津公民館・東部コミュニティセンター通信

発行：焼津市東益津公民館

東部コミュニティ推進協議会

発行部数：3,500部

〒425-0015

焼津市石脇上65

TEL 628-2607 FAX 626-8526

12月 東益津

E-mail : higashimashizu_kou@city.yaizu.lg.jp

◇お願い◇ 公民館に来る前にご自宅等で検温を済ませ、マスクの着用・手指の消毒にご協力ください。

おうち時間が増えて運動不足になっていませんか？
この冬は東益津公民館で体を動かして、心も体もスッキリしましょう！



40歳以上の働き盛りの方のための



リズムエンジョイダンス

《全4回》



ストレスが溜まりがちな働き盛りのみなさん！リズムカルな音楽に合わせて体を動かしてみませんか。踊った経験の無い方でも大丈夫！簡単でカッコいい振り付けを教わってみんなで踊ってストレス発散！人生ちょっと楽しくなるかも！4回で1曲踊れるようになります。

日時：令和3年1月16・23・30日、2月6日 各日とも土曜日
：9：30～10：30

会場：東益津公民館1階 大集会室

講師：Naοさん（ダンスインストラクター）

対象：40歳以上の方（男女問わず）20名

持ち物：室内シューズ、汗拭きタオル、水分補給用の飲み物
：※動きやすい服装でお越しください。

申込み：公民館で受付中です（電話&窓口）



参加費無料！

ウェーブストレッチリングを体験してみましよう

リングを使って『のばす』『ほぐす』『引き締める』の3つの動きで自然で理想的な姿勢に近づけます。血行が良くなり、体すっきり姿勢美人に！

日時：1月29日（金） 10：30～11：30

会場：東益津公民館1階 大集会室

講師：原川 千秋さん（フィットネスインストラクター） 定員：20名

持ち物：ヨガマット（持っている方）、汗拭きタオル、水分補給用の飲み物
：※動きやすい服装でお越しください。

申込み：12月4日（金）10：00から電話&窓口で受付します。

主催：東益津地区地域福祉推進委員会



リングは無料で貸出します

参加費無料！

耐寒歩け歩け大会 ～みんなで歩いてポッカポカ～

日時：1月31日（日） 受付 8：00 出発 8：30 帰館 11：30頃を予定

コース：東益津公民館 → 旗掛石 → 勢岩寺付近 → 石脇観光トイレ付近 → 笛吹段公園 → 坂本コミュニティ防災センター → 東益津公民館

申込み：公民館で受付中です。（電話と窓口）1月26日（火）まで受付します。

主催：東部コミュニティ推進協議会（体育振興部） 共催：東益津公民館

☆参加者には 完歩証 と お土産 があります。



毎年恒例！しめなわ飾り作り

日時：令和2年12月24日（木） 9：30～12：00

会場：東益津公民館1階 大集会室 講師：やきつべの里フォーラムのみなさん

定員：先着30名（東益津地区の方を優先させていただきます） ※1人につき2名まで申込可

材料代：500円 持ち物：花ばさみ、エプロン、持ち帰り用の袋

申込み：12月11日（金）10：00から窓口で受付します。お釣りの無いように材料代をお持ちください。

主催：東部コミュニティ推進協議会



予告！バルトン体験講座

『バレエ』・『ヨガ』・『フィットネス』の要素を取り入れた楽しいエクササイズを2月に予定。次号で募集します。お楽しみに！

旧公民館跡地整備作業を行いました

10月18日（日）、環境整備部14名の皆さんにより旧公民館跡地整備作業が行われました。天気がよかったため手際よく作業でき、90リットルのゴミ袋22袋、枝類8束を回収。跡地はとてもきれいになりました。部員の皆さん、早朝からの作業本当にありがとうございました。



焼津市長選挙

投票日 12月13日（日）

午前7時～午後8時

「あなたの一票が未来につながる」

焼津市選挙管理委員会・焼津市明るい選挙推進協議会

期日前投票

12月7日（月）から12月12日（土）まで
午前8時30分～午後8時
※小川公民館は午前9時～午後8時

- ・市役所会議室棟101号室
- ・大井川庁舎1階ロビー
- ・小川公民館

※イオン焼津店特設会場は、店舗出店に伴い廃止になりました。

高草短歌会

風呂そうじ食器洗いに落葉掃き

夫の仕事となりて極楽

石田みさ子

東益津公民館 図書室だより

冷凍保存でかんたん！おいしく健康に！作りおきごはん

- ◆忙しい人でもラクラク節約！冷凍保存のきほん（牧野直子 主婦の友社）
- ◆食費がぐーんと減る！かさ増しワザ満載！100円おかずのきほん（主婦の友社）
- ◆親が喜ぶごはんを冷凍で作りましょう（検見崎聡美 主婦の友社）
- ◆ゆーママの簡単！節約作りおき（松本有美 扶桑社）
- ◆体の調子をととのえる健康常備おかず（藤井恵 PHP研究所）
- ◆かんたん節約すぐできるおいしい！冷凍保存レシピ（宮本千夏 高橋書店）



私のオススメ！



公民館年末年始休館日 12月28日（月）～1月4日（月）

《お知らせ》高草山と東益津小学校グラウンドでのクリスマスイルミネーションは、12月27日（日）に変更になりました。