

ふでやま講座
第10弾

夏休み工作講座

～かわいいのが できたよ～

8月24日(土) ハンドメイド七海～Nami
～の畑中彩菜さんを講師に迎えて、受講生6
名が“シーグラス・クラフト” かがやくヘア
ゴムやフォトスタンドを作りました。

きれいなシーグラスばかりで、どれにする
のか迷った子どもたちも、作り始めると
手際がよくて、ステキなヘアゴムとフォ
トスタンドが出来上がりました。



公民館運営委員会だより

9月13日(金) 19:30～ ふれあいづくり部会開催

福祉委員の交代に伴う部会委員等の異動について
北地区合同ふれあいサロンのプログラムについて

10月23日(水) 19:30～ (予定)

ふれあいサロン合同会議 北地区合同ふれあいサロンの詳細計画について



ふでやま

2024年9月20日発行
北西郷公民館だより
第87号

～集まろう・学ぼう・楽しもう～

編集・発行 北西郷公民館事務局 〒919-1125 美浜町笹田15-1 Tel 32-0317 FAX 32-3317

復活します!! 北地区合同ふれあいサロン

5年ぶりに北地区合同ふれあいサロンを開催します。

お友達を誘って青春時代に帰り、歌を歌ったり、ゲームに挑戦したり、
おしゃべりを楽しみに来ませんか？

・日時 11月7日(木) 10:00～14:00

・場所 北西郷公民館 屋内運動場

・対象
・65歳以上のお一人暮らしの方
・70歳以上の方

・内容
・高木健治さん(美浜町佐柿)の歌やギター演奏
～みんなで歌って青春時代に還ろう!～



・すまいるさん(美浜町笹田)の健康体操

・昼食(日本遺産北前船のビデオ視聴)

・自由時間(ゲームコーナーやおしゃべり
健康相談)

・参加費 無料

・メ切 10月15日(火)

・その他 参加申込み、送迎については回覧が回ります。



使用制限の
お知らせ

*「美浜美術展」作品審査のため、

9/29(日)～10/12(土)は、屋内運動場が、

*グラウンド芝生(冬芝)養生のため、

10/6(日)～20(日)は、屋外運動場が、

それぞれ全面使用禁止となります。

♥ ご迷惑をおかけしますが、ご了承ください。♥



令和6年度 ふでやま講座Ⅱ (浜さんカード対象事業)

ココロとカラダをスツキリさせる ヨガ講座 ①②③

ヨガで優しく体をほぐし、健康な体をめざしましょう！

- ・日時 10月18日・25日と11月1日 (各回金曜日)
19時30分～20時30分
- ・場所 公民館屋内運動場
- ・受講料 ￥300円(100円×3回)
- ・定員 15名
- ・講師 寺川章代氏
(全米ヨガアライアンスryt200取得)
- ・持ち物 ヨガマット (バスタオルでもOKです)
フェイスタオル・飲み物
- ・申込メ切 10月8日(火)



**初めての方
大歓迎!!**



令和6年度 北西郷公民館運営委員会事業 (健康づくり部会)

北地区交流 グラウンドゴルフ大会



**参加者大募集！
豪華賞品を
ゲットしにきてね！**

- ・日時 10月5日(土)
9:00～12:00
(受付 8:30～)
- ・参加費 無料
- ・当日参加も受け付けます！



令和6年度 ふでやま講座Ⅱ (浜さんカード対象事業)

男の 料理教室

初心者向け



～もっと気軽にイタリアン～
休日には家族が喜ぶオシャレな
料理はいかがですか？

- ・日時 10月27日(日) 9時30分～正午
- ・場所 公民館調理実習室
- ・講師 青池調理師専門学校 松坂隆寛氏
- ・参加費 無料
- ・定員 北西郷地区の男性10名(先着順)
- ・持ち物 エプロン・三角布・マスク
- ・申込メ切 10月11日(金)

～MENU～

- ◇きのこベーコンのパスタ
- ◇アクアパッツァ
(白身魚の水煮)
- ◇カポナータ
(野菜のトマト煮込み)
- ◇サラダ

ハートフルウォーク2024

～ふでやまウォーキング～ 健康福祉課 と
公民館の共催事業

- ・日時 11月17日(日) 9:00～11:30(小雨決行)
受付 8:30～
- ・場所 筆山の麓の久々子湖岸から日向湖岸を巡る約6kmの周回コース
- ・申込メ切 11月8日(金)

詳しくは、10月に新聞折り込み予定です。
故郷の景色を眺めながら、一緒に楽しく歩きましょう！



各講座・イベントの申し込みは、下記をお願いします。
美浜町北西郷公民館 Tel 32-0317 Fax 32-3317
Eメール kita-k@kl.mmnet-ai.ne.jp