



発行 東海公民館

〒798-4344 愛媛県南宇和郡愛南町岩水114番地
 TEL 0895-70-1504 FAX 0895-70-1504 E-mail tokai-k@town.ainan.lg.jp
 休館日 第1、3、5日曜日・第2、4月曜日・祝日・年末年始(12/29~1/3)



高齢者健康教室



10月23日(水)に東海公民館2階大ホールで「高齢者健康教室」を開催し、町高齢者支援課の主任介護支援専門員が講師となって、「～「愛南はつらつ介護予防体操」で元気になろう～」と題し、講話と体操を行いました。講話では介護予防での食事や口腔機能の大切さ、身体活動などについて学習しました。その後、「愛南はつらつ介護予防体操」のDVDを見ながら体操を行いました。そして、動物や食べ物を探す頭を使った運動をゲーム形式で楽しみ、笑顔いっぱいに取り組んでいました。

また、11月6日(水)には東海公民館中玉分館でも「高齢者健康教室」を開催し、参加された皆さんは、時間が経つのを忘れるくらい夢中になって学習し楽しんでいました。

東海公民館の様子



中玉分館の様子



スマホ教室

11月13日(金)に東海公民館2階大ホールで「スマホ教室」を開催しました。スマホの基本的な操作を習った後、日頃使っていて分からないことなども、一人一人丁寧に教えていただきました。



12月 師走 December 城辺地域公民館事業カレンダー

日	曜	館	事業	場所
1	日	僧都	山出県道花壇花いっぱい運動	山出県道花壇郵便局前
3	火	東海	東海婦人学級	旧東海保育所
4	水	城辺	パソコン教室～秋冬コース～【第9回/10回】	城辺公民館2階 研修室
		深浦	にこにこサークル 高齢者のできるストレッチ	深浦なかよし館
5	木	深浦	深浦婦人学級	深浦公民館
10	火	緑	花いっぱい運動	緑公民館
11	水	久良	フードパントリー	久良公民館
		城辺	陶芸教室【第15回/22回】	城辺公民館1階 ふれあい学習室・創作室
		城辺	パソコン教室～秋冬コース～【第10回/10回】	城辺公民館2階 研修室
12	木	城辺	国際交流講座【第7回/10回】	城辺公民館1階 ふれあい学習室
13	金	城辺	陶芸教室【第16回/22回】	城辺公民館1階 ふれあい学習室・創作室
		東海	スマホ教室	東海公民館 2階 大ホール
		深浦	スマホ教室	深浦公民館 2階 大ホール
中旬		深浦	深浦ふれあい会	深浦なかよし館周辺
15	日	僧都	リースづくり教室	僧都公民館 多目的ホール
18	水	久良	久良地区健康づくり教室	久良公民館
19	木	城辺	健康づくり ヨガ教室【第5回/6回】	城辺公民館3階 和室
22	日	東海	災害時対応訓練	東海公民館・岩水地域
25	水	緑	世代間交流しめ縄づくり教室	緑体育館
		城辺	世代間交流しめ縄づくり教室	城辺小学校屋内運動場
27	金	久良	久良女性教室	久良公民館

12月 師走 December 東海公民館・中玉分館休館日

東海	第1・3・5 日曜日		第2・4 月曜日		年末年始	12月28日(土)～ 1月5日(日)
	1日・15日・29日		9日・23日			
中玉	土曜日		日曜日		月曜日	
	7日・14日・21日・28日		1日・8日・15日・22日・29日		2日・9日・16日・23日・30日	

*上記以外にも臨時に休館することがあります。

12月 師走 December 東海公民館区 新聞・雑誌・段ボール・廃電池の収集日

日	曜	集積場所	
11	水	満倉集会所	 収集日の前日までに持ち込んでください。 蛍光管の持ち込みはできません。
19	木	東海公民館・敦盛集会所	
26	木	中玉バス停跡・脇本集会所	

11月 霜月 November 1日現在 城辺地域世帯数・人口

館区	世帯数	人口	前月比	
			世帯数	人口
僧都	127	227	0	1
緑	337	658	△2	△2
城辺	1,872	3,532	2	4
みしま荘	54	54	△1	△1
南楽荘	72	72	△2	△3
深浦	265	484	0	0
東海	252	463	△2	△2
久良	350	591	△5	△8
計	3,329	6,081	△10	△11

公民館からのお知らせ

- ★スマホ教室
日時 12月13日(金) 10:00～11:00
場所 東海公民館2階大ホール
※定員まで若干余裕がありますので当日参加も可能です。興味がある方は公民館までご連絡ください。
- ★フラワーアレンジメント教室について
今年度のフラワーアレンジメント教室は、1月下旬に開催予定です。詳しくは1月の区長文書でお知らせします。