

# 第二公民館だより

令和3年11月号 松阪市垣鼻町633 Tel.23-6107



## シーシーリング大会

- 日時 11月28日(日) 9:30集合
- 場所 第二小学校 体育館
- 対象者 第二地区にお住まいで小学生以上、軽い運動ができる方
- 持ち物 上靴・マスク着用
- 参加費 無料
- 定員 30名(定員に達し次第締め切ります)
- 申込 第二公民館窓口にて申込
- 締切 11月15日(月)



## みんなで歌って元気アップ

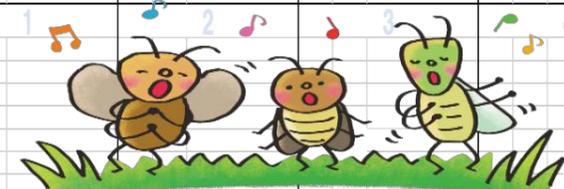
- 日時 12月3日(金) 10:00
- 場所 第二公民館2階会議室
- 講師 越知愛幸子先生
- 参加費 無料
- 持ち物 飲み物・マスク着用
- 定員 20名(定員に達し次第締め切ります)
- 申込 第二公民館窓口にて申込
- 締切 11月26日(金)



# クラブ予定表

令和3年11月

日	月	火	水	木	金	土
31	1	2	3	4	5	6
	第1 月曜日	第1 火曜日	第1 水曜日	第1 木曜日	第1 金曜日	第1 土曜日
	午前 2階 さわやかヨガ 午前 和室 ひばり歌謡 午後 1 和室 第二民謡会	午前 2階 ダンス同好会 午前 小会 芽生えEnglish 午後 1 2階 太極拳 午後 2 2階 詩吟	夜間 2階 吹矢夜	午前 2階 吹矢木曜 午後 1 2階 チャームサークル 午後 1 和室 囲碁	午前 和室 むつみ会 午後 1 2階 民舞愛好会	午前 2階 さくら会B 午後 1 小会 パソコン仲間 午後 1 2階 美松会
7	8	9	10	11	12	13
第1 日曜日	第2 月曜日	第2 火曜日	第2 水曜日	第2 木曜日	第2 金曜日	第2 土曜日
午前 2階 吹矢日曜	午前 2階 さわやかヨガ 午前 和室 ひばり歌謡 午前 2階 英会話Neoll 午後 1 2階 コーラスたんぼほ	午前 2階 ダンス同好会 午前 小会 芽生えEnglish 午後 1 2階 太極拳 午後 2 2階 詩吟 午後 1 和室 民謡節の音会 夜間 和室 椰子ゆ実	午前 2階 さくら会 夜間 2階 吹矢夜	午前 2階 吹矢木曜 午後 1 和室 囲碁 夜間 2階 写真88支部	午前 和室 飾美会 午後 1 2階 梅若民舞会 午後 1 小会 パソコン仲間 午後 1 2階 レカンフラワー 午後 1 午後 むつみ会	午前 2階 さくら会B 午後 1 小会 パソコン仲間
14	15	16	17	18	19	20
第2 日曜日	第3 月曜日	第3 火曜日	第3 水曜日	第3 木曜日	第3 金曜日	第3 土曜日
午前 2階 吹矢日曜	午前 2階 さわやかヨガ 午前 和室 かがご句会 午後 1 和室 第二民謡会 午後 1 2階 絵手紙	午前 2階 ダンス同好会 午前 和室 ひばり歌謡 午前 小会 芽生えEnglish 午後 1 2階 太極拳 午後 2 2階 詩吟	午前 2階 さくら会 午前 小会 パッチワーク 午後 1 2階 テアレフダンス 夜間 2階 吹矢夜	午前 2階 料理教室 午後 1 和室 囲碁 午後 1 2階 チャームサークル	午前 和室 むつみ会 午後 1 2階 吹矢 午後 1 2階 民舞愛好会 午後 1 和室 飾美会	午前 2階 さくら会B 午後 1 小会 パソコン仲間 午後 1 2階 美松会
21	22	23	24	25	26	27
第3 日曜日	第4 月曜日	第4 火曜日	第4 水曜日	第4 木曜日	第4 金曜日	第4 土曜日
午前 2階 吹矢日曜	午前 2階 さわやかヨガ 午前 和室 ひばり歌謡 午後 1 2階 コーラスたんぼほ	午前 2階 吹矢	午前 2階 さくら会 14時 和室 なでしこ 夜間 2階 吹矢夜	午前 2階 吹矢木曜 午前 2階 英会話Neoll 午後 1 和室 囲碁 午後 1 2階 チャームサークル	午前 和室 飾美会 午後 1 2階 カラオケ教室 午後 1 和室 むつみ会	午後 1 小会 パソコン仲間
28	29	30	1	2	3	4
第4 日曜日	第5 月曜日	第5 火曜日				
午前 2階 吹矢日曜	午後 1 2階 梅若民舞会	午前 2階 ダンス同好会 午前 小会 芽生えEnglish 午後 1 和室 民謡節の音会 午後 2 2階 詩吟				



## 「なるほど納得！家庭介護術」を行政チャンネルで放送します

11月11日(いい日いい日)は、介護の日です。

介護する人もされる人も、お互いに身体に負担をかけずに無理なく介護ができる方法を、行政チャンネルで紹介します。ぜひご覧ください。YouTubeでも視聴いただけます。

- 放映日/①11月9日(火)～15日(月) ②11月16日(火)～22日(月)
- 放映時間/毎時30分～ 約20分間
- 内容/①「簡単にできる寝衣やおむつ交換の方法」「腰を痛めない車椅子への移乗方法」



講師:松阪市民病院 看護師・理学療法士

- ②「家庭での食事の注意点と簡単レシピの紹介」「基本的な口腔ケア」

講師:松阪市民病院 管理栄養士・歯科衛生士

【問】 高齢者支援課 ☎53-4099