

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 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	第1 火曜日 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	第1 水曜日 夜間 2階 吹矢夜	第1 木曜日 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	第1 金曜日 午前 和室 むつみ会 午後 1 2階 民舞愛好会	第1 土曜日 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 午前 2階 吹矢日曜	第2 月曜日 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	第2 火曜日 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	第2 水曜日 午前 2階 さくら会 夜間 2階 吹矢夜	第2 木曜日 午前 2階 吹矢木曜 午後 1 和室 囲碁 午後 1 2階 チャームサークル 夜間 2階 写真88支部	第2 金曜日 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	第2 土曜日 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 午前 2階 吹矢日曜	第3 月曜日 午前 2階 さわやかヨガ 午前 和室 かたご句会 午後 1 和室 第二民謡会 午後 1 2階 絵手紙	第3 火曜日 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	第3 水曜日 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	第3 木曜日 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	第3 金曜日 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	第3 土曜日 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 午前 2階 吹矢日曜	第4 月曜日 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	第4 火曜日 午前 2階 吹矢	第4 水曜日 午前 2階 さくら会 14時 和室 なでしこ 夜間 2階 吹矢夜	第4 木曜日 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	第4 金曜日 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	第4 土曜日 午後 1 小会 パソコン仲間
28	29	30	1	2	3	4
第4 日曜日 午前 2階 吹矢日曜	第5 月曜日 午後 1 2階 梅若民舞会	第5 火曜日 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