

天白だより 10月号

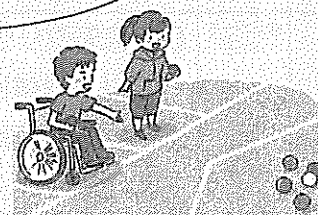
これまで『天白まち協だより』と『天白公民館だより』をそれぞれ全戸配布してきました。内容の重複や文字の大きさ等を改善するため、今月号より2つのたよりを基本的にA3タイプにまとめて印刷し全戸配布することと致しました。ご理解ご協力を賜りますようお願い致します。

ボッチャ体験教室

日 時 令和3年10月23日(土) 10:00~11:30
場 所 天白公民館 研修室1
対 象 天白地区の方
定 員 12名(先着順)
講 師 うれしのスポーツクラブAFLEC職員 小畑 真里さん
参 加 費 無料
持 ち 物 マスク、飲み物
申 込 10月1日(金) 8:30~ (電話申込可 ☎56-7920)

天白公民館 天白まちづくり協議会共催

日用品や文具が当たるサイコロ
ゲームもあります!
お気軽にご参加ください!



海岸清掃ボランティアの募集

【環境美化部】

天白まちづくり協議会主催 天白地区自治会共催

地域の皆様のボランティアを募集します。参加者には軍手・お茶・お弁当を用意します。草刈り機をお持ちの方はご持参ください。無い方の参加もお待ちしております。

日 時 令和3年11月7日(日) 8:00~ 小雨決行
集 合 場 所 曾原新田公会所 申 込 不要

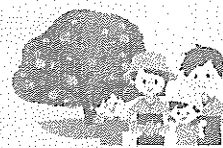
五桂池みかん狩り&健康ウォーキング

【公民館部】

天白まちづくり協議会主催 天白地区自治会共催

日 時 令和3年11月11日(木) 9:15集合~14:00解散予定
*雨天の場合11月18日(木)に延期します

集 合 場 所 天白公民館駐車場(旧公民館跡地)
行 先 五桂池ふるさと村(多気町)・松阪農業公園ベルファーム・美濃田竹林街道
対 象 天白地区の方
定 員 15名(先着順)
参 加 費 みかん狩り入園料 600円(食べ放題とおみやげ付)*当日集金します
持 ち 物 マスク・昼食・飲み物・敷物など
申 込 10月12日(火) 8:30~ (電話申込可 ☎56-7920)



≪行程≫



9:30
天白公民館①
出発

10:30~11:30
五桂池ふるさと村
みかん狩り

12:00~13:00
ベルファーム
昼食

13:10~13:40
美濃田竹林
散策

14:00
天白公民館①
解散予定

天白まちづくり協議会 天白公民館

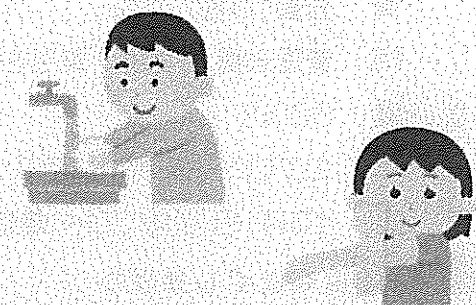
令和3年10月1日発行
三雲・天白公民館
松阪市曾原町872
(日曜、月曜、祝日休館)
TEL 56-7920

健康講座≪手洗いチェック&ラジオ体操(松阪版)≫

生涯学習事業

毎日なげなくしている手洗いは本当にできていますか?手洗いチェッカーで正しい手洗いをマスターしましょう!終わったらラジオ体操で全身運動の基本を習得しましょう

日 時 令和3年10月16日(土) 10:00~11:30
場 所 天白公民館研修室1
対 象 松阪市在住・在勤の方
定 員 先着20名(大人、子どもどなたでも)
講 師 嬉野保健センター職員
参 加 費 無料
持 ち 物 動きやすい服装、タオル、飲み物、マスク
申 込 10月1日(金)8:30~(電話申込可 ☎56-7920)



園芸講座≪コケ玉作り≫

生涯学習事業

玄関や食卓テーブルなどを苔玉で粋な和の空間を演出してみませんか?

日 時 令和3年10月26日(火) 9:30~11:30
場 所 天白公民館研修室4
対 象 松阪市在住・在勤の方
定 員 先着10名
講 師 山野草会 谷口 勲さん
参 加 費 500円
持 ち 物 汚れても良い服装、15cm程のお皿、マスク
申 込 10月1日(金)8:30~(電話申込可 ☎56-7920)

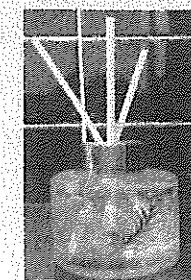


手芸講座≪ハーバリウム作り≫

生涯学習事業

お花本来の美しさを長期間保ちつつ、しかも面倒な水やりやお手入れも不要です
少し暗い部屋でハーバリウムのガラスボトルに光を当てれば幻想的なお花の姿を楽しめます

日 時 令和3年10月27日(水) 9:30~11:30
場 所 天白公民館研修室4
対 象 松阪市在住・在勤の方
定 員 先着10名
講 師 井口 こ乙さん
参 加 費 1,000円
持 ち 物 新聞紙、手拭きタオル、飲み物、マスク
申 込 10月1日(金)8:30~(電話申込可 ☎56-7920)



料理講座《季節のお弁当づくり》

生涯学習事業

季節の食材で彩りあざやかなお弁当をつくって自宅でプチピクニックはいかがですか？

コロナウィルス感染症対策のためお持ち帰りください。

日時 10月29日(金) 9:30~11:30 【メニュー】

場所 天白公民館調理実習室

対象 松阪市在住・在勤の方

定員 先着10名

講師 管理栄養士 花井 真弓さん

参加費 500円

持ち物 エプロン、三角巾、マスク、手拭タオル

申込 10月1日(金)8:30~(電話申込可 電話56-7920)

季節のご飯

ほうれん草と柿の洋風白和え
豚肉のアップルソースかけ



健康講座《ほぐしヨガ》

生涯学習事業

からだのかたい方、ヨガ未経験者大歓迎!!

日時 10月30日(土) 10:00~11:30

場所 天白公民館研修室1

対象 松阪市在住・在勤の方

定員 先着15名

講師 山本 恵さん

参加費 無料

持ち物 動きやすい服装、汗拭きタオル、飲み物、マスク

ヨガマット(なければバスタオル2~3枚)、スポーツタオル

申込 10月1日(金)8:30~(電話申込可 電話56-7920)



園芸講座《魔法の鉢作り》

生涯学習事業

通気性が良いのでみるみるうちに木が元気に育ちます

日時 11月6日(土) 9:30~11:30

場所 天白公民館研修室4

対象 松阪市在住・在勤の方

定員 先着10名

講師 山野草会 谷口 勲さん

参加費 700円

持ち物 汚れても良い服装、ゴム手袋、マスク

申込 10月1日(金)8:30~(電話申込可 電話56-7920)

12月23日(木)9:30~11:30にこの鉢を使い、お正月用に日本庭園風の寄せ植えを1,000円でつくれますので、ぜひこちらもお申込ください



イメージです

グッと^{ラック}と楽教室~栄養編~天白公民館にて

松阪市第二地域包括支援センター 電話0598-42-7255

10月22日(金)10:00~12:00

元気でいきいきと生活するためのカギは食べること!バランスの良い食事・必要な栄養の取り方・食事の工夫について、楽しく学んでみませんか?食生活を見直して、体をグッとと楽にしましょう!!

11月12日(金)10:00~11:30

12月10日(金)10:00~11:30

《10月の公民館》

日	月	火	水	木	金	土
					1 三雲音頭を踊ろう ヨガ Kid's English123年 フォトみくも	2 三雲囲碁クラブ 健康麻雀 絵手紙サークル
3 休館日	4 休館日	5 SW吹矢シリウス 楽しい卓球 三雲絵画サークル	6 SW吹矢シリウス 筆ペンで美文字 健康麻雀	7 楽しい卓球 三雲俳句会	8 太極拳 ヨガ 手話はまぼう	9 まち協会議 三雲囲碁クラブ 岳風会 Let's English 健康麻雀 親業に親しむ会
10 休館日	11 ◎スポーツの日 休館日	12 SW吹矢シリウス コリトリ体操 楽しい卓球 三雲絵画サークル	13 SW吹矢シリウス 健康料理 元気アップ体操 健康麻雀	14 楽しい卓球 趣味の会七宝焼 七宝焼 三雲手品サークル	15 手作りおやつ フラワーアレンジ ヨガ Kid's English123年	16 手洗いチェック& ラジオ体操(松阪版) 三雲囲碁クラブ 岳風会 健康麻雀
17 休館日	18 休館日	19 SW吹矢シリウス 陶芸教室 天白松寿会 楽しい卓球 三雲絵画サークル	20 SW吹矢シリウス 旬の菜園 健康麻雀	21 楽しい卓球	22 太極拳 グッと楽教室 ひらめき教室 手話はまぼう ヨガ	23 ポッチャ教室 三雲囲碁クラブ 岳風会 Let's English 健康麻雀 伊勢型紙
24 休館日	25 休館日	26 SW吹矢シリウス コリトリ体操 苔玉作り 楽しい卓球 三雲絵画サークル	27 SW吹矢シリウス ハーバリウム作り 元気アップ体操 健康麻雀	28 楽しい卓球 趣味の会七宝焼 七宝焼	29 季節のお弁当作り	30 ほぐしヨガ 三雲囲碁クラブ 岳風会 健康麻雀

《10月の公民館講座》

筆ペンで美文字	10月6日(水)	午前の部 10:00~11:30 午後の部 13:30~15:00
健康料理教室	10月13日(水)	午前の部 10:00~11:30 午後の部 13:30~15:00
手作りおやつ	10月15日(金)	午前の部 9:30~12:00 午後の部 13:30~15:00
陶芸教室	10月19日(火)	9:30~11:30
元気アップ体操	10月13日(水) 10月27日(水)	13:30~15:00