

荒木コミュニティセンターだより

テーマ こども・おとな・かぞく～みんなでつくる荒木～

2024年6月号

荒木コミュニティセンター
大社町北荒木389番地2

電話 53-5440

FAX 53-5443

ホームページ
HP



2024年度荒木コミュニティセンター専門部【講座】開講式

4月25日(木)、荒木コミュニティセンター専門部（講座）開講式を行いました。
これから1年間、みんなで人づくり地域づくりのための学習活動に取り組みます。

専門部【講座】

青少年育成部 こどもと暮らしを楽しむ講座
食育部 食を楽しむ講座
体育部 軽スポーツを楽しむ講座
健康部 元気を食べる講座
環境部 花を楽しむ講座
文化伝承部 大梶おどりをとおぼえる講座
歴史部 ふるさと探訪講座
教養部 合歓の会
子育て支援部 ほのぼのくらぶ



特別企画は「適塩でおいしく健康に～減塩のポイントを学びましょう～」でした。健康運動指導士・管理栄養士の上野佐和子さんが家庭で簡単に行えるストレッチを紹介し、参加者と一緒に体験しました。また、適塩の食事の必要性和継続のコツを学び、キッチン大社のみなさんに作っていただいた適塩のみそ汁を試食しました。参加者のみなさんは普段の食事と比較して塩分摂取についてふり返っていました。



●参加者の感想

・地域の中で地域の方々と集まって活動できる場があることは荒木地区の魅力の一つだなと感じています。私自身も子育てや仕事に余裕ができ、はじめに考えた事は「コミセンの講座に入ろう！」だったので、講座の楽しさがもっともっと広がっていけば良いと思います。
・ストレッチ、良かったです。（講師の上野さんは）ハキハキしたお話でよく分かりました。塩分を減らす工夫について学びました。少しでも減らすように頑張ります。
・減塩のみそ汁、野菜の甘さがあって美味しかったです。家でも少し減塩に気をつけようと思いました。食品の塩分表もあり、今後、ご飯を作る時に活かそうと思いました。



6月の予定



日	月	火	水	木	金	土
2 アデランテ	3 フォークダンス 草萌句会	4 飲料用空き缶 自主企画「スマホ教室①」 荒木いきいき体操 ばそこんくらぶ華 カリンバリンバ 大梶おどりをとお ぼえる講座（館外） 正中館 萩の会	5 古紙 元気を食べる講座 ロージュアンサ ンプル テーブルテニス K・A・Y 『海ヨガ①（予 備日）』	6 花を楽しむ講座 食を楽しむ講座 太極拳 はまなす会 健康麻雀 正剛館	7 自主企画「グリーンカーテンと美容①」 自主企画「海ヨガ②」 いきいき会 ヘルスダンス	8 卓球さんさん 正中館 合歓の会 どんぐり句会
9 趣味の囲碁 いずも民話の会 アデランテ	10 空きびんペットボトル はまひるがおの会 安来節保存会大社支部	11 軽スポーツを楽しむ講座（館外） 荒木いきいき体操 ばそこんくらぶ華 青麦句会 断酒新生会 正中館	12 ほのぼのくらぶ 「赤ちゃん・子どもの歯みがきチェック」 ストレッチ 老人将棋会 まほろば	13 太極拳 うらら会 テーブルテニス K・A・Y 健康麻雀 正剛館	14 ヘルスダンス 書道 金曜会 浜根子ども会 『海ヨガ②（予備日）』	15 卓球さんさん 趣味の囲碁 正中館 おはなしだんだん
16 大梶踊保存会 アデランテ	17 野の花 フォークダンス	18 飲料用空き缶 自主企画「スマホ教室②」 荒木いきいき体操 ばそこんくらぶ華 カリンバリンバ たんぼぼ 正中館	19 古紙 ストレッチ 老人将棋会 まほろば	20 文書配布 太極拳 はまなす会 テーブルテニス K・A・Y 俳画教室 正剛館	21 自主企画「くにびき学園公開講座」 ふるさと探訪講座（館外） ヘルスダンス いきいき会 浜山句会 スカーチエダンスサークル	22 卓球さんさん 趣味の囲碁 正中館 おはなしだんだん 合歓の会
23 ★自習室解放デー 趣味の囲碁 アデランテ	24 ロージュアンサ ンプル 野の花 安来節保存会大社支部	25 自主企画「スマホ教室③」 荒木いきいき体操 ばそこんくらぶ華 正中館	26 ストレッチ 老人将棋会 まほろば	27 太極拳 テーブルテニス K・A・Y 正剛館 荒木幼稚園うさぎ組保護者会	28 書道 金曜会 ヘルスダンス スカーチエダンスサークル	29 卓球さんさん 正中館
30 アデランテ	5月10日までに申し込みがあったものを掲載しています。					

★中学生・高校生のための自習室を開放します！

今年度、中学校の中間・期末テスト前の日曜日に荒木コミュニティセンターの空き部屋を自習室として開放します。次の開放日は**6月23日（日）9時～17時**
窓口で受付をしてください。予約等は不要です。飲食可です。（図書室では飲食不可）
中高生のみなさん、ぜひ利用してください！



今年も講座の活動がはじまりました(^o^)/

5月7日(火) 大槌おどりをおぼえる講座



大槌おどりだけでなく、銭太鼓も練習しています！

5月9日(木) 花を楽しむ講座

しまね花の郷に行き、春の花を楽しみ、講座生同士の親睦を深めました



みんなでお弁当を食べました

ミニ研修旅行

5月14日(火) 軽スポーツを楽しむ講座



大社スポーツ公園で
グランドゴルフを
楽しみました



★募集情報★

高齢者のためのスマホ教室

〈第1回〉6月 4日(火) 文字入力をマスターしよう

〈第2回〉6月18日(火) LINE を使おう入門編

〈第3回〉6月25日(火) LINE を使おう応用編

毎回 10:00~11:30

荒木コミュニティセンター 大集会室

講師：ドコモショップ イオンモール出雲店

申込方法：5月31日(金) 午後5時までに

荒木コミュニティセンターまでお申込みください。

参加対象

スマホの基本操作に不慣れな方
(概ね60歳以上)
※全3回のすべてに出席できる方
お使いのスマホ
(機種は問いません。
どこの会社のものでも OK)

もちもの



グリーンカーテンと美容(Beauty effect)パート2 ～ゴーヤとヘチマとバタフライピーでグリーンカーテン～

R6 荒木コミュニティセンター自主企画事業

出雲市環境保全連合会荒木支部事業

夏の強烈な日差しを防ぐグリーンカーテン！

昨年、好評だったバタフライピーを今年も育てます。

引き続き美容効果についても探ってみます。



第1回 6月7日(金) 9:30~11:30

苗植え、ネット張り(荒木コミュニティセンター玄関前)

第2回 6月～ 水やり、成長観察

第3回 9月上旬 バタフライピーのお茶で茶話会

第4回 9月中旬 ネット撤去作業とヘチマ化粧水づくり

(※第2回以降の日程は参加者に後日お知らせします。)

参加費 100円 ※申込時にご持参ください。
(お菓子作りの材料代は別途徴収)

申込方法 申込書に参加費をそえて、荒木コミュニティ
センターまでお申込みください。

申込期限 5月31日(金) まで

ほのほのくらぶ

赤ちゃん・子どもの

歯みがきチェック



参加費:無料

ご希望の方は歯科衛生士さんが用意している
歯ブラシを1本100円で購入できます!



歯みがきイヤイヤ!
泣いていませんか?
コツが分かるかも!
お気軽にご参加ください。

申し込み締め切り
6月10日(月)
午後5時まで

お申込みは
こちらから⇒



6月12日(水) 10:00~11:30

荒木コミュニティセンター 2階 大集会室

★お子さんの歯みがきのお悩みありませんか(0~3歳対象)。

★歯科衛生士さんによる『歯の状態のチェック』を行います。

この機会に歯のお手入れなど相談してみませんか?

★保健師さんによる『身体計測』も予定しています。

※参加される方は普段お使いの歯ブラシとバスタオル、
母子健康手帳をお持ちください。

★終了後、茶話会を行いますので、お子さまの飲み物を
ご持参ください。

海ヨガ

一日の疲れをヨガで癒しませんか。夕日の美しい稲佐の浜で
波の音を聴きながら、体と心を整えます。

難しいポーズはありません。初めての方も安心してご参加ください。



日時: 6月 7日(金) 18:15~19:15 (予備日:6月14日(金))

会場: 稲佐の浜 集合: 18:00 稲佐の浜駐車場

★雨天時延期、予備日に開催(予備日も雨天の場合荒木コミセン大集会室で開催)
延期、会場変更の場合は、当日参加者にご連絡します。

講師: 高須賀千江子さん(自然光ダンサー、ヨガインストラクター)

募集人数: 各6名(定員になり次第締め切り) 参加費: 500円

持ち物、服装: ヨガマット(砂の上に敷きます。必要な方は下に敷く
レジャーシート) ※ご希望の方はヨガマットをレンタルできます
(レンタル料300円)。フェイスタオル2枚、動きやすい服装、
飲み物(お茶、水などフタ付きのもの)、ビーチサンダル
申込方法: 窓口設置のチラシの申込書にご記入後、窓口へ または
電話、メールで受け付けます。

★参加費、ヨガマットレンタル料は6月4日(金) までに窓口へお
願います。

くにびき学園
公開講座

オープン・マインドでみた日本と世界

～現代に活かす小泉八雲のまなざし～

6月21日(金)

本会場のいきいきプラザ島根

13:00~14:45

(松江市) よりオンラインで配信

荒木会場: 荒木コミュニティセンター2階大集会室

参加者募集(定員30名) 申込締切: 6月11日(火)



講師 小泉 凡氏

小泉八雲記念館館長・焼津小泉八雲記念
館名誉館長・島根県立大学短期大学部名
誉教授。小泉八雲(ラフカディオ・ハーン)
曾孫、日本ペンクラブ会員。

申込・お問い合わせ 荒木コミュニティセンター ☎53-5440 (平日9時~17時)

E-mail araki-cc@local.city.izumo.shimane.jp

