

※講座等で職員が不在の場合があります。  
ご理解をお願いします。

日	月	火	水	木	金	土
なごもう会 13・27日(月)			1 ちぎり絵/吹き矢	2 布ぞうり/ラージ	3 水墨	4
5	6 川柳 自治公館長会 19:30 春の全国交通安全運動4/6~4/15	7 健康本極拳	8 手芸/健康体操II 吹き矢 ゴルフ同好会コンペ	9 ラージ	10 うた シニアクラブ総会 10:00	11 土の会(陶芸)
12 土の会(陶芸)	13	14 健康本極拳 おしゃべりサロン 10:00 民児協定例会 19:00	15 版画 男のクラブ 10:00 体育館開放委員会 19:30	16 布ぞうり/ラージ 地区振役員会 19:30	17 /ルティック 隣のDAI学院 10:00 体育部会 19:30	18
19	20 カーシェアお出かけツアー 10:00	21 健康本極拳	22 手芸 青少協役員会 19:30	23 ラージ	24 健康体操/うた /ルティック となりのこうみんかんクラブ 地区振総会 19:30	25 土の会(陶芸)
26 土の会(陶芸)	27	28 健康本極拳/切り絵	29 昭和の日	30 ラージ たより等配布日	【コミュニティセンター職員不在のお知らせ】 17日(金)は職員研修会のため 午後、コミュニティセンター職員は不在 です。ご了承ください。	

# おがもこニセンだより

小鴨コミュニティセンター発行 令和8年4月1日No. 61

倉吉市中河原772-6 TEL 28-0964 FAX 28-6034

Email koogamo@ncn-k.net

http://www.ncn-k.net/koogamo/

開館時間:月~金 午前9時~午後5時

令和3年4月より倉吉市小鴨公民館から  
小鴨コミュニティセンターになりました。



メール用



HP用

【もくじ】 1ページ:先月の様子 4ページ:今月の行事予定 ほか  
2・3ページ:先月の様子、川柳、笑顔だより、食生活改善推進員より、生田の管選 ほか

## サロンコンサート開催

3月20日(日)に小鴨コミュニティセンター・やまびこ人権文化センターで、3月26日(木)に生田のハーモニッシュサロンでそれぞれ楽しく温かいコンサートが開催されました。



▲3/20(金) A-によばりーとコンサート ~みなさんも一緒に歌いましょう  
聴くだけでなく、一緒に歌ったり体を動かしたりして盛り上がりました。



◀3/26(木)  
春風にのって ヴァイオリンとハープがやってくるよ  
辺見康孝さん(ヴァイオリン)と松村多嘉代さん(ハープ)によるデュオユニットX[iksa](イクサ)の演奏を堪能しました。



## 4月のお知らせ

4/15 (水) 男のクラブ「カフェ」  
午前10時~11時 小鴨コミュニティセンターにて  
(参加費:コーヒー100円)

4月のお話  
「小鴨地区の文化財について」  
倉吉市文化財課 箕田さんよりお話を伺います

## 仲間募集

季節も春を迎え暖かくなってきました。新年度気持ち新たに体を動かしリフレッシュしませんか。下記体操教室、仲間を募集しています。体験・見学お待ちしております！

### 健康体操(身体が動きやすくなる体操)

毎月第2水曜日・第4金曜日  
午前10時~11時  
※第2水曜日、第4金曜日どちらかだけの参加でもよいです。  
参加費:1回500円  
講師:土井智恵さん



- ★参加者のみなさん感想
- ・体操後は、身体が軽くなり気持ちがいい!
- ・身体が軽くなり、気持ちがすっきりしてストレス解消になった。
- ・体のしくみ、参考になる話もしてくださり、納得することがたくさん聞ける。

### 3B体操

3B体操は、楽しみながら、心地よい運動を無理なく行うことができます。音楽に合わせて、運動嫌いの方でも楽しく続けられるよう工夫をしています。参加お待ちしております。

毎月第2・第4水曜日  
午後2時~3時15分  
指導:池尾久美子さん、土井節美さん

★体験(2回)は、無料。  
続けてみたい方は、指導者の方にご相談ください。



