

### 健康けん玉教室

期 日: 7月8日の火曜日  
 時 間: 午前9時30分~11時30分  
 対 象: 市内在住・在勤の人  
 定 員: 20人(先着順)  
 参加料: 無料  
 講 師: 飯塚 千砂さん  
 持ち物: フェイスタオル、飲み物 ※けん玉は貸し出しします。  
 申し込み: 6月23日(月) 午前9時から電話または右の専用フォームよりお申し込みください



けん玉を使い、初心者でも簡単に、イスに座りながらでもできる運動をします



専用フォーム▲

### おもてなし料理教室

期 日: 7月17日の木曜日  
 時 間: 午前10時00分~午後1時00分  
 対 象: 市内在住の人  
 定 員: 16人(先着順)  
 参加料: 1,000円(材料費)  
 ※7月11日(金)までにあずま公民館までお持ちください。  
 講 師: 高野 玉枝さん  
 持ち物: エプロン、三角巾、ふきん、筆記用具  
 申し込み: 6月19日(木) 午前9時から直接または電話であずま公民館までお申し込みください

### おもてなしメニュー

- 鮭と夏野菜のキッシュ
- ゴーヤーチャンプル
- 汁なし坦々そうめん
- サラダケーキ
- きゅうり漬物



### 親子で楽しむリトミック

期 日: 7月15日・29日の火曜日(全2回)  
 時 間: 【6カ月~1歳未満クラス】午前10時00分~10時45分  
           【1歳~3歳クラス】午前11時00分~11時50分  
 対 象: 市内在住の6カ月から3歳までの子どもと保護者  
 定 員: 各15組(先着順)  
 参加料: 無料  
 講 師: 田屋 真弓さん  
 持ち物: なし ※親子とも裸足になれる服装でご参加ください  
 申し込み: 6月24日(火) 午前9時から右の専用フォームよりお申し込みください

リズムに合わせて体を動かして、親子で楽しみましょう!



専用フォーム▲

## あずま公民館サークル紹介

### スポーツウェルネス吹矢あずま支部

一緒に活動するお仲間を募集中!  
 ジュニアからシニアまで楽しく健康と生きがいづくりに。  
 仲間と集い、精神力・集中力アップに  
 吹き矢を始めませんか?

活動日時: 毎月第1~4日曜日  
           午前9時30分~正午  
 会 費: 年 6,000円  
           入会金 1,000円  
 対 象 者: 市内在住の人どなたでも  
 講 師: 大志田 雅之さん



サークルに関するお問い合わせは、  
 あずま公民館(☎62-0115)まで

### スポーツウェルネス吹矢 体験会

期 日: 7月6日の日曜日  
 時 間: 午前9時30分~11時30分  
 対 象: どなたでも(吹き矢に興味のある方)  
 会 場: あずま公民館 2階 大会議室  
 定 員: 10人(先着順)

参加料: 無料  
 講 師: 長沢 尚一、あずま支部会員  
 持ち物: なし  
 申し込み: 6月9日(月)~30日(月)までに  
 長沢尚一(☎090-4966-2652)または  
 木暮忠夫(☎080-1023-5644)まで

あずま食生活改善推進協議会からのお知らせ

# 災害時に役立つ調理法 バッククッキング

あずま食生活改善推進協議会では、災害時にポリエチレン袋等を使って、簡単に調理する方法をご案内します

6月  
20  
金曜日

時間：午前10時から2時間程度  
会場：あずま公民館 調理実習室  
定員：12人（先着順）  
会費：100円  
持ち物：エプロン、三角巾、マスク  
申し込み：6月13日（金）までに板垣あき江（☎62-5466）まで

## MENU

鮭ときのこの炊き込みご飯  
切り干しだいこんの煮物  
プリン

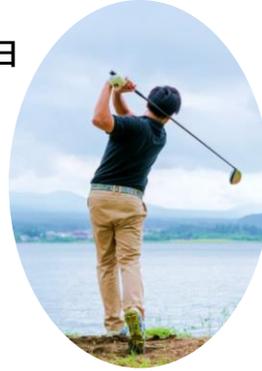


あずま体育推進協会からのお知らせ

# あずまゴルフ教室

期日：7月7日、14日、28日  
8月4日、11日、18日、25日  
の月曜日（全7回）

時間：午後7時00分～8時30分  
会場：三ツ木グリーンゴルフクラブ  
対象：東地区在住・在勤の人  
定員：20人（先着順）  
参加料：無料



※入場料・ボール代は自己負担となります。

申し込み：6月2日（月）から電話または直接あずま公民館まで

## 第21回

# あずま地区体育祭

開催日  
2025



10.5 日

今年度の体育祭は上記の日程で行われます。詳細は決定後にお知らせいたします。参加賞もありますので、ぜひご参加ください！

# 熱中症予防シェルターを開設しています



利用可能時間 午前**8時30分** ▶ 午後**5時**まで（土日祝日を除く）

今年もすでに夏日を記録しており、暑い夏が予想されます。あずま公民館では、熱中症対策の緊急避難所として、熱中症予防シェルターを開設していますので、暑さで気分や具合が悪くなった際は、お気軽にお立ち寄りください。



カラーの公民館  
だよりはこちら↑

# おもちゃの病院

「いせさき・あずまおもちゃの病院」のみなさんが  
こわれたおもちゃを修理してくれます。  
修理代は原則無料（※部品代のみ実費負担）

★開院日：6月21日（土）〈毎月第3土曜日〉  
★時間：午前10時～正午  
★場所：あずま公民館 第1会議室  
※HPは「いせさき・あずまおもちゃの病院」で検索できます。  
※修理おもちゃは当日会場で受け付けます。公民館窓口では受け付けておりません。