



稲公だより 6月号

令和8年度5月28日発行
編集・発行 石巻市稲井公民館
石巻市新栄一丁目25番地7
電話 0225-22-4303



6月の行事予定



一般教養講座「健康リズム体操教室」



- | | |
|---------|-------------------------------|
| 1. 日 時 | 6月11日(木) 午前10時～ |
| 2. 場 所 | 稲井公民館 ホール |
| 3. 対 象 | 石巻市内在住の方 |
| 4. 内 容 | 音楽に合わせて楽しく身体を動かします |
| 5. 講 師 | 志子田 友子 先生 (フィットネスクラブ ナチュラル主宰) |
| 6. 申込期限 | 6月8日(月) まで |
| 7. 定 員 | 30名 (先着順) |

参加無料

第27回稲井地区パークゴルフ大会



- | | |
|----------|---|
| 1. 日 時 | 6月14日(日) 午前8時 現地集合 |
| 2. 場 所 | 石巻市かなんパークゴルフ場 |
| 3. 当日の日程 | 8:00～8:30 参加者受付 |
| 4. 対 象 | 稲井地区に居住する中学生以上が対象 |
| 5. 申込期限 | 申込は終了いたしました |
| 6. その他 | 4コース36ホールでプレーします
雨天の場合は中止となりますので午前7:00までに
各公民館長さんへ連絡します |



個人賞のほか、
団体賞もあります!

稲井くらしの講座6月学習会「いきいき100歳体操」



- | | |
|----------|-----------------------------|
| 1. 日 時 | 6月19日(金) 午後1時30分～ |
| 2. 場 所 | 稲井公民館 ホール |
| 3. 対 象 | 稲井くらしの講座会員 |
| 4. 内 容 | 介護予防のための簡単・安全な筋力トレーニングを学びます |
| 5. 講 師 | 保健福祉部介護福祉課 遠藤雅之氏 (理学療法士) |
| 6. 申込期限 | 6月16日(火) まで |
| 7. 持 ち 物 | 動きやすい服装、上靴、汗拭きタオル、飲料水 |

5月の行事報告



稲井公民館の主催事業である稲井くらしの講座の、令和8年度の会員は41名のお申し込みがありました。5月27日(水)開講式及び第1回目の5月学習会はメンタルヘルスアドバイザー内海ゆかり先生による、昭和時代の写真や紙芝居を見て昔を振り返る「昭和の散歩道」を開催しました。

稲井くらしの講座 開講式及び5月学習会「昭和の散歩道」を開催しました

