

令和5年度 筋力アップ教室



公民館2Fホール 第2金曜日 第3木曜日 10時～11時
理事 志村 芙美江

2023年4月	2023年5月	2023年6月
日 月 火 水 木 金 土	日 月 火 水 木 金 土	日 月 火 水 木 金 土
1	1 2 3 4 5 6	1 2 3
2 3 4 5 6 7 8	7 8 9 10 11 12 13	4 5 6 7 8 9 10
9 10 11 12 13 14 15	14 15 16 17 18 19 20	11 12 13 14 15 16 17
16 17 18 19 20 21 22	21 22 23 24 25 26 27	18 19 20 21 22 23 24
23 24 25 26 27 28 29	28 29 30 31	25 26 27 28 29 30
30		
2023年7月	2023年8月	2023年9月
日 月 火 水 木 金 土	日 月 火 水 木 金 土	日 月 火 水 木 金 土
1	1 2 3 4 5	1 2
2 3 4 5 6 7 8	6 7 8 9 10 11 12	3 4 5 6 7 8 9
9 10 11 12 13 14 15	13 14 15 16 17 18 19	10 11 12 13 14 15 16
16 17 18 19 20 21 22	20 21 22 23 24 25 26	17 18 19 20 21 22 23
23 24 25 26 27 28 29	27 28 29 30 31	24 25 26 27 28 29 30
30 31		31
2023年10月	2023年11月	2023年12月
日 月 火 水 木 金 土	日 月 火 水 木 金 土	日 月 火 水 木 金 土
1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4	1 2
8 9 10 11 12 13 14	5 6 7 8 9 10 11	3 4 5 6 7 8 9
15 16 17 18 19 20 21	12 13 14 15 16 17 18	10 11 12 13 14 15 16
22 23 24 25 26 27 28	19 20 21 22 23 24 25	17 18 19 20 21 22 23
29 30 31	26 27 28 29 30	24 25 26 27 28 29 30
		31
2024年1月	2024年2月	2024年3月
日 月 火 水 木 金 土	日 月 火 水 木 金 土	日 月 火 水 木 金 土
1 2 3 4 5 6	1 2 3	1 2
7 8 9 10 11 12 13	4 5 6 7 8 9 10	3 4 5 6 7 8 9
14 15 16 17 18 19 20	11 12 13 14 15 16 17	10 11 12 13 14 15 16
21 22 23 24 25 26 27	18 19 20 21 22 23 24	17 18 19 20 21 22 23
28 29 30 31	25 26 27 28 29	24 25 26 27 28 29 30
		31

※飲み物(お茶)・タオル・室内履き(シューズ)をご用意ください

老若男女問いません。気軽に来てください。
問い合わせは下関公民館へ。



下関公民館だより



No.4
令和5年4月



ホームページ
QRコード

高岡市駅南3丁目1-30
TEL 25-2342
FAX 25-2394

新年度がスタートしました。徐々に普段の生活に戻ってきたように思います。外に出てたくさんの人に逢いに行かれてはどうでしょう。公民館は出会いの場として、事業をより一層充実したものになるように計画・実行していきたいと思います。また、事務員の異動がありました。下関公民館に早く馴染めるよう温かく迎えて下さい。よろしくお願いします。

令和5年度の事業予定



職員紹介	
館長	四津谷 道宏
主事	大道 真琴
指導員	串田 香奈代
事務員	田中 雅美(新)
事務員	村牧 真紀子
清掃員	柴田 雅子

日時	場所	事業名	内容	募集人数
5月31日(水) 13:30～15:00	下関公民館	寄せ植えづくり	夏の花を鉢に寄せ植えします	30名
6月22日(木)	福井方面	住民ふれあい バスハイキング	大安禅寺での法話を聞き、丸岡城、 日本一短い手紙の館を訪れます	35名
6月29日(木) 10:00～11:00	瑞龍寺	諸団体合同事業 第1回寿学級 イ・レガ-コンサート	5人のバンドメンバー 昔ながらの名曲を演奏してもらい ます	—
9月29日(金) 10:00～13:00	伏木・ 二上方面	下関ウォーキング 第3弾	高岡新西国三十三観音札所を数ヶ 所巡ります	20名
10月29日(日) 9:30～15:30	下関公民館	第46回 公民館文化祭	下関サークル、地域の皆さんによる 作品展示、芸能発表、バザーなど	—
11月	下関公民館	寿学級	健康講座を予定	—
11月30日(木) 13:30～15:00	下関公民館	とやま土人形 絵付け体験	来年の干支(辰)の土人形に絵付け をします	20名

※予定が変更となる場合があります。チラシ回覧、ホームページにてご確認ください。
詳細等は公民館へ問い合わせください。