# 瑞豊館だより

八户市豐崎町上永福寺130-1 電話·FAX 23-2618 令和7年 9月 発行



### 10・11・12月 講座のご案内



#### 健康マージャン

## 楽々ストレッチ 🦀

#### ビューティー講座



編み物教室

日 時 10月8日:15日 11月12日:19日 每回水曜日 9:00~12:00 講師 音喜多 彰治 先生 募集人員 16名 持ち物 飲み物 〆 切 10月1日(水)

日 時 10月9日:23日 11月13日·27日 12月11日 毎回木曜日 13:30~15:30 講 師 エスプロモ (株) 斉藤 あかね 先生 持ち物 飲み物・タオル \*ストレッチで身体を ほぐしましょう (当日参加でも大丈夫です)

日 時 10月14日(火) 13:30~15:30 講 師 小田桐 瑞恵先生 募集人員 8名 持ち物 置き型の鏡 〆 切 10月8日(水) \*リフトアップマッサージ を体験しましょう

日 時 10月21日·28日 11月4日 每回火曜日 10:00~13:00 講 師 木村 まゆみ 先生 募集人員 8名 材料費 1,930円 持ち物 カギ針6号・まち針 ハサミ・飲み物 〆 切 9月26日(金) \*がまロポーチを 作りましょう

#### そば打ち教室

\*マージャンで



日 時 11月10日(月) 10:00~12:00

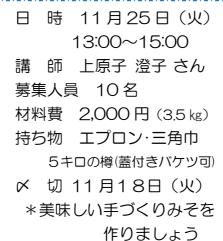
脳トレしましょう

講師 山の楽校

岩渕 修一 先生

募集人員 10名 参加費 700円 持ち物 エプロン・三角巾 〆 切 11月4日(火) \*新そばを自分で

#### 味噌作り教室



#### 料 理 教 室

日 時 12月10日(水)



10:00~13:00 師 八戸市食生活改善推進員 協議会 豊崎地区 募集人員 16名 材料費 1,000円 持ち物 エプロン・三角巾

〆 切 12月3日(水)

\*おもてなし料理を 作りましょう

#### 八戸ウインドアンサンブル

打ってみましょう

#### コンサートのお知らせ ♬

日 時 10月19日(日)14:00~15:00

場 所 瑞豊館多目的ホール

曲 目 花束を君に・坂本九メドレー・アンパンマンマーチ ※ 迫力のある演奏をお楽しみ下さい♪ 他6曲 皆様のお越しをお待ちしております。

#### ◇◇豊崎地区健康づくり委員会より◇◇

豊崎地区健康まつりを10月19日(日)に開催する事に なりました。ボッチャ大会、食堂、売店もあります。 皆様の多数のお越しをお待ちしております。

※詳細は健康まつりのチラシをご覧ください



#### 退任のあいさつ



令和6年4月より勤務していましたが去年の冬頃から体調 が思わしくなく令和7年8月31日をもって退職すること になりました。在職中は短い期間でしたが皆さんに大変お 世話になりありがとうございました。







9月1日より勤務させていただく事になりました。 至らない点も多々あると思いますが豊崎地区の役に立 てるよう尽力して参りたいと思います。

よろしくお願いいたします。

久保杉 綾子