



三徳地域だより 三徳通信

(令和7年4月号)



「地域づくり講演会&防災学習会」を開催しました。

3月9日(日)三徳センターを会場に、**第1部**「三徳地域の現在とこれから」と題した講演会と、**第2部**には、ワンタッチテントや段ボールベッドを実際に組立てる避難所開設訓練や備蓄食の試食、また、弾道ミサイルを想定した国民保護訓練など盛りだくさんの内容で、学習会を開催しました。当日は、約70名の方が参加され、地域のこと、防災のことを自分事ととらえ、真剣に考えるよい機会となりました。



講師: 椿 善裕 氏
公益財団法人とっとり県民活動活性化センター企画員



料理講習会～おいしく食べて糖尿病予防～

地域のみなさんの健康づくりを目的に、食生活改善推進員さんの指導の下、糖尿病予防料理講習会を開催しました。簡単で美味しく、無理なく続けられるメニューをレシピに沿って皆さん手際よく調理しました。



- ・ブロッコリーの和風ハンバーグ
- ・きのこあさりの豆乳汁
- ・小松菜としいたけのあえもの
- ・コーヒーゼリー



三徳地域バドミントン大会をにぎやかに開催しました！

3月23日(日)、三徳地域バドミントン大会を開催しました。当日は、4集落7チームが参加し、老若男女、勝敗関係なしに楽しいひと時を過ごすことが出来ました。参加された皆さん、役員の皆さん、お疲れ様でした。



優勝された
坂本チームの
みなさん



3月の出来事と4月の行事予定

◆3月の出来事

- (9日)地域づくり講演会・防災学習会
- (13日)いきいき健幸教室
- (14日)糖尿病予防料理講習会
- (23日)バドミントン大会

◆4月の行事予定

- (6日)不法投棄パトロール
- (10日)いきいき健幸教室

「三徳・小鹿ヨガ教室」に参加してみませんか

「ヨガ」ってなに？

ヨガは、「呼吸」「姿勢」「瞑想」を組み合わせ、心の安定と安らぎを得るものです。

申込〆切
5/9(金)

日時 5月16日(金) 19:30~20:30 参加費 500円

会場 三徳センター和室(人数により体育館に変更する場合があります)

準備品 あればヨガマット(又はバスタオル)とドリンク持参。

申込方法 三徳センター(43-1939)・バンビセンター(43-1932)・町社会教育課(43-3518)のいずれかまで

~三徳センターの予約申し込みについて~

- 1 センターご利用の際には、必ず事前に予約をしてください。(電話、FAX、メール)
- 2 三徳センターはみんなの施設です。施設のきまりを守りましょう。~来たときよりも美しく~

【三徳地域協議会】事務局 深田美鈴 (三徳センター) 電話43-1939 (FAX 兼)

Eメール: mitokukyougikai@gmail.com (月~金 9:00~16:00 勤務しています。)

役 場:【企画健康課】43-3506