

三永地域センターたより



10月号 平成28年10月1日 発行

☎ FAX 082-426-0741

講座報告



サマーコンサート 8/28 (日)

今年も賀茂吹奏楽団によるコンサートを開催。大勢の皆さんに「坂の上の雲」「天国の島」「カーペンターズ・フォーエバー」など10数曲を披露。

皆様におなじみの曲を中心に、吹奏楽コンクール課題曲や名曲を加えて構成。

楽団の松浦団長は1人でも多くの方に音楽の楽しさや心地よさを伝えたいと話している。



ふるさと塾 9/10 (土)

一人暮らしのお年寄りをお迎えする接待茶が10月にせまり、練習をしてきた成果と作法の心構えを岡野 幸子先生から聞く。



生花教室 9月8日(木)

早秋の身近な素材を生かして花を飾ってみました。



「運動は脳にも血管にもがんにも効く」

適切な運動を続けることは、血管を保護し、動脈硬化の予防に役だっています。身体活動を活動的に保つことが、脳血流量を増加させ、脳活動を適正に保ちます。昔から体をよく動かしている人はボケないと言われていますが、どうやら本当のようです。ボケ防止のためにも、こまめに体を動かすことに心がけましょう。体をよく動かすと大腸の動きが活発になり、便の大腸通過時間が短縮され、便に含まれている発がん物質と大腸の粘膜の接触時間が短縮されるためと考えられます。さらに、運動により前立腺がんになるリスクも減少することが期待されています。じっとしていないで、少しでも体を動かしましょう。(健康コラムから)

10月の講座案内

ものづくり講座 干支飾り教室

日時 11月10日(木)・11月24日(木)
13:00~16:00

講師 宮崎 敏子 先生
場所 研修室



- ※ 参加申し込み・材料注文申込期限は
10月18日(火)
- ※ 詳しいチラシは地域センターにあります。

ふるさと塾

日時 10月15日(土) 9:00~11:00
講師 岡野 幸子先生・未釜 美智恵 先生
内容 接待茶会

囲碁教室

日時 毎週火曜日 13:00~17:00
講師 有川 彰雄先生

フォトサークル

日時 毎月第3水曜日 19:00~21:00
内容 三永の魅力を写真で残す
代表 石丸 正喜 三永山水会会長

※ 多数のご参加お待ちしております。