



JA女性部手芸講習会 H27.6.29

新聞紙が豪華な花のブローチに！



JA 女性御園宇支部の皆さんが、新聞紙を使った花のブローチ作りの講習会を開催しました。豪華な完成品を胸に付けて勢揃い！
(^-)-☆ ハイポーズ!!

自主活動教室の紹介



「息を吐きながら、右へ～。
吸いながら戻って～。左右で
10回繰り返しましょ～」

ヨガは呼吸の早さに合わせて動きます。身体をしっかりほぐしてから、様々なポーズに挑戦します。

**毎週木曜日
19:30～21:00**



一番人気のポーズは、仰向けになって目を閉じる「サバアサナ（休息のポーズ）」日常とは違うゆっくりとした時間が味わえます。

一週間のうちの90分間、自分の身体と向き合ってみてはいかがでしょうか。



笑顔花 みんなで咲かそう スマイルで ゆーすふるサンデー

H27.7.4(土)

7月第1土曜日は、御菌宇小学校に於いて児童と地域住民や松賀中学生とのふれあいの会、ゆーすふるサンデーが毎年恒例で行われています!



協力 御菌宇小学校区住民自治協議会福祉・教育部会

大ホールのエアコンが新しくなりました!



13年間使用した大ホールのエアコンが故障し、新しく天井吊り下げタイプが設置されました。音も静かで省エネ型です。

工事中的ご協力ありがとうございました。

