

三永地域センターたより



平成28年4月1日発行

☎・FAX 082-426-0741



健康コラム
新学期・新生活のアドバイス

4月は季節の変わり目、朝夕の気温の変化が大きいので、体調を崩しやすい季節です。それに加え入学・就職・転職など新しい環境での生活は、自分で思っているよりもずっと心身に負担がかかり、さまざまな不調に悩まされることがあります。新しい生活環境の中で自分でも意識しないうちにストレスをためてしまいがちです。偏頭痛・肩こり・眼精疲労・過食・便秘異常・倦怠感・不眠など医療機関を受診しても、肉体的にはどこにも異常が見当たらない場合、心の疲労から起きている可能性があります。新しい環境のなかでも、自分なりのペースをつくり、規則正しい生活づくり、身体を動かしリラックスできる時間を持ち、ストレスをためない生活を送りましょう。

～健康な暮らしから～

講座報告

3月6日（土）ふるさと塾

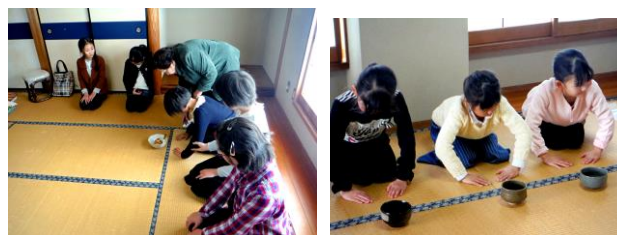
8名の6年生が卒業です！
ふるさと先生や多くの地域の方々から学んだことを忘れずに、元気のよい活発な中学生に育ってほしいですね。



（8名の卒業生に記念品）（皆勤賞をいただく児童）



春らしく、さくら餅をつくり美味しく食べました。終わりに作法のけいこ。先生方、一年間お世話になりました。



料理教室 3月10日(木)

カレー味のおこわに煮込みうどん
いちごクリームに野菜サラダ、ボリューム
満点。講師の日村先生、春らしくテーマは
イチゴ、ホワイトデーの夜をイメージして
作られたそうです。



4月講座案内

生花教室

日時 4月14日(木) 13:00~16:00

場所 研修室

講師 末釜 美智恵 先生

内容 季節の花を生ける



ふるさと塾

日時 4月16日(土) 9:00~11:00

場所 研修室

講師 岡野 幸子 先生

末釜 美智恵 先生

内容 名札と扇子をつくる
お茶と作法



フォトサークル

日時 4月20日(水) 19:00~21:00

場所 研修室

代表 石丸 正喜「山水会」会長

内容 三永の魅力を写真で残す



囲碁教室

日時 毎週火曜日 13:00~17:00

場所 研修室

講師 有川 彰雄 先生



早いものでもう新年度です。今年度は一人でも多くの皆さんが地域センターに寄っていただくよう、出来るだけ新しい講座をとりいれてまいります。前年度に増してご利用おねがいいたします。