

八本松地域センターだより 12月号

- 10月22日に広島国際大学田中秀樹教授による
”快眠でフレイル予防 眠る門には福きたる”

の講演が地域センターで行われました。

快眠でフレイル予防

眠る門には福きたる



～良い眠りは 脳と ころの 栄養～

その中で、睡眠に関する〇×クイズがありました。挑戦してみてください。回答は最下段。

- ①睡眠時間は8時間がちょうどよい？
 - ②良い寝つきには体温が下がることが大切？
 - ③人間の身体には時計がある？
 - ④夕方、眠くなったら寝た方がよい？
- 11月7日広島県シルバー人材センター連合会による
剪定講習会が行われました。
1日目が座学による講習で2日目3日目実地による
松やつつじの剪定が行われました。
七つ池側を行って頂き大変すっきりしました。



お知らせ

- 寒くなってきましたので、正面玄関のドアは自動開閉玄関をご利用ください。
手動開閉玄関も解錠していますので、必要な時にご利用ください。
- 通用口につきましては、防犯の観点より締め切りとさせていただきます。
荷物の搬入でご利用の場合、受付に申し出てください。
ただし、自治協関係者は従来通りご利用ください。

〇×クイズ回答

- ①一一× ・睡眠時間は人それぞれ違い、8時間より6時間眠ったほうが調子の良い人9時間のほうが調子の良い人もいます。
- ②一一〇 ・夜になると脳や体内部の体温が下がり眠る準備を始めます。赤ちゃんが眠くなると手足が温くなるのは熱を外に逃がすためです。
- ③一一〇 ・人間の身体のリズムは約25時間です。太陽の光をあびて食事、運動をすることによりリセットされます。
- ④一一× ・夕方の居眠りは、夜の睡眠の質を悪化させます。



12 月 度 講 座 ・ 行 事 予 定 表



日	曜	講座・行事	時間		日	曜	講座・行事	時間			
			開始	終了				開始	終了		
1	金	八本松フォークダンス教室	9:00	12:00	14	木	元気すこやか健診	9:00	14:00		
		空手道教室【錬心館】	19:00	21:00			放課後子ども教室	15:00	17:00		
		ハーハウ・ナー・メア・フラ・リノリノ	17:30	20:30			更生保護女性会八本松支部	9:00	12:00		
		広島医療生協	9:30	12:00			パッチワーク同好会	9:30	12:30		
		あじさいロード(オカリナ教室)	10:00	12:00			パソコンさーくるS	13:00	15:00		
		あじさいロード(オカリナ教室)	13:00	15:00			八本松フォークダンス教室	9:00	12:00		
		八本松民生児童委員協議会	9:00	12:00			空手道教室【錬心館】	19:00	21:00		
2	土	クラフト	10:00	12:00	健康ヨガ教室	9:15	11:15				
		熟大コーラス講座	9:00	12:00	ハーハウ・ナー・メア・フラ・リノリノ	17:30	20:30				
		英語空手キッズ(enka haku)	13:00	15:00	コーラス同好会	9:30	11:30				
		にほんごわいわい	9:30	12:30	2区所長補佐保育主任会	15:00	17:00				
		4	月	3ステップエクササイズ	9:00	11:00	あじさいロード(オカリナ教室)	10:00	12:00		
				転倒予防クラブ	13:00	15:00	あじさいロード(オカリナ教室)	13:00	15:00		
				七ツ池俳句会	9:00	12:00	八本松フォークダンス教室	12:00	15:00		
5	火	八本松太鼓	19:00	21:00	16	土	熟大コーラス講座	9:00	12:00		
		八本松書芸会	9:30	11:30			にほんごわいわい	9:30	12:30		
		熟大パソコン講座	13:00	16:00			楽描道場	13:00	16:00		
		ラベンダークラブ	10:00	15:00			八本松住民自治協議会・福祉委員会	10:00	12:00		
		more p's	10:00	12:00			18	月	3ステップエクササイズ	9:00	11:00
		健康体操八本松教室	9:30	10:30					転倒予防クラブ	13:00	15:00
		やさしいヨガ	18:15	20:15					八本松太鼓	19:00	21:00
6	水	茶道教室	9:30	11:30	八本松書道同好会	9:30	11:30				
		遊楽書道	14:30	19:30	熟大パソコン講座	13:00	16:00				
		ハーハウ・ナー・メア・フラ・リノリノ	18:30	19:30	ラベンダークラブ	10:00	15:00				
		7	木	囲碁同好会	10:00	16:00	19	火	蕎麦打ち会	10:00	12:00
				水曜筆の会	12:30	15:30			健康体操八本松教室	9:30	10:30
				太極拳&ストレッチ	13:00	15:00			やさしいヨガ	18:15	20:15
		8	金	放課後子ども教室	15:00	17:00	茶道教室	9:30	11:30		
ハーハウ・ナー・メア・フラ・リノリノ	18:30			20:30	遊楽書道	14:30	19:30				
熟大PC同好会	13:00			16:00	ハーハウ・ナー・メア・フラ・リノリノ	18:30	19:30				
ひまわり水彩画教室	12:30			17:30	塗り替えセミナー	9:00	16:00				
パソコンさーくるS	13:00			15:00	20	水	男性料理教室	9:00	12:00		
農業委員会	13:30			15:30			囲碁同好会(大会)	9:00	16:00		
八本松民生児童委員協議会	8:45			12:00			水曜筆の会	12:30	15:30		
9	土	サロン通いの場交流会	13:00	16:00	八本松短歌会	10:00	15:00				
		空手道教室【錬心館】	19:00	21:00	四ツ葉会	13:00	16:00				
		健康ヨガ教室	9:15	11:15	松の実会	10:00	16:00				
		アロマサークルアロハート	13:00	15:00	21	木	太極拳&ストレッチ	13:00	15:00		
		八本松書道同好会	9:30	11:30			放課後子ども教室	15:00	17:00		
		八本松住民自治協議会	9:00	14:00			ハーハウ・ナー・メア・フラ・リノリノ	18:30	20:30		
		10	日	塗り替えセミナー	9:00	16:00	絵手紙体験教室	10:00	12:00		
にほんごわいわい	9:30			12:30	熟大PC同好会	13:00	16:00				
八本松住民自治協議会・福祉委員会	10:00			12:00	ひまわり水彩画教室	12:30	17:30				
すずらんコーラス	9:30			11:30	パソコンさーくるS	13:00	15:00				
11	月			3ステップエクササイズ	9:00	11:00	22	金	八本松フォークダンス教室	9:00	14:00
				元気すこやか健診(準備)	15:00	17:00			空手道教室【錬心館】	19:00	21:00
				生け花教室	14:00	19:00			健康ヨガ教室	9:15	11:15
12	火	元気すこやか健診	9:00	14:00	23	土	【主催講座】お正月飾り フラワー教室	9:00	13:00		
		蕎麦打ち会	10:00	12:00			八本松住民自治協議会・自治会部会	18:00	20:00		
		健康体操八本松教室	9:30	10:30			25	月	3ステップエクササイズ	9:00	11:00
		やさしいヨガ	18:15	20:15					八本松書芸会	9:30	11:30
		遊楽書道	14:30	19:30					健康体操八本松教室	9:30	10:30
13	水	元気すこやか健診	9:00	22:00	26	火	やさしいヨガ	18:15	20:15		
		囲碁同好会	10:00	16:00			生け花教室	14:00	19:00		
		七ツ池PCクラブ	13:00	16:00			パソコンさーくるS	13:00	15:00		
		2区所長会	15:00	17:00			27	水		9:00	12:00
		行政心配ごと相談 (受付13:00~)	12:30	16:30					28	木	御用納め
						12月29~1月3日までお休み					

☆ この講座・行事予定は、令和5年11月20日までに使用許可申請書の提出・仮予約があったものです。