

公民館利用の皆様へお願い

- ①発熱や体調不良がある場合は施設の利用を控えてください。
 - ②必ずマスクを着用してください。
 - ③手指の消毒や手洗いを徹底してください。
 - ④「3つの密(密閉、密集、密接)」を避けましょう。
・こまめに窓を開けて室内の換気をする。
 - ⑤使用後は机・椅子等の消毒をお願いします。
- ・人と人の間隔を最低1mとり、近接で会話しない。

ヨガ教室を開催しました

10月～11月にかけて全3回のヨガ教室を開催しました。講師には、しぶかわスポーツクラブの井上とみ子先生を迎え、受講生は気持ちのいい汗を流して楽しみました。



福寿大学十一月学習会

11月18日の福寿大学は、「口腔機能の支援について」でした。渋川保健福祉事務所の歯科衛生士から、食べることで、飲みこむことの力が低下すると、全身の機能も弱まり、様々な病気にかかりやすくなるというお話しをしていただきました。お口のお手入れ方法や顔面体操なども行い、口腔を鍛えて唾液線を刺激したり、誤飲を防ぐ運動を教わりました。これからも口腔機能を維持して健康な体で過ごせるようにと熱心に受講していただきました。



《図書室から新着本の紹介》

★ねぐせのしくみ



ねているあいだに、何かがおきているのかもしれない。いろいろなねぐせをためられているのかも？

★カレンの台所



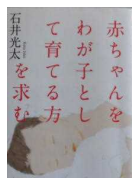
モデル・女優・MCと幅広く活躍の中の滝沢カレン。独自の感性でつづるわくわくするよな家庭料理レシピ本。

★マンガ認知症



「お金を盗られた」と言ったり、突然怒り出すのはどうして？認知症の人の心をマンガでわかりやすく解説します。

★赤ちゃんをわが子として育てる方を求む



産婦人科医菊田昇が法を犯しても守りたかった小さな命。「特別養子縁組制度」成立に人生をかけた男の物語。

★仕掛学



「つい、したくなる」にはシカケがある。身近な悩みから社会問題までいつのまにか解決できる。人を動かすアイデアのつくり方。

【図書の貸し出し利用について】

対象:市内在住又は在勤者。貸し出し:1人5冊まで。期間は2週間。利用日時:8時30分～17時。

お知らせ と 地域だより

申込み 豊秋公民館 ☎ 22-0312

※受付は午前8時30分～午後5時まで（土・日・祝日は除く）

※材料費は3日前までにお届けください

※定員を超えた場合、×切日が抽選です。必ず確認の連絡をしてください。

お正月生花アレンジメント

日時 12月25日(金)
午前10時～11時30分

場所 豊秋公民館 講堂

講師 荒牧 真理さん

材料費 1,500円

定員 10人

×切 12月16日(水)



昨年度の作品です

※花ばさみ・持ち帰り用袋をご用意ください。

玄関やリビングに飾れる、お正月にピッタリのアレンジです。

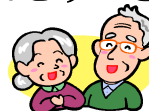
お正月のお花の準備はぜひ豊秋公民館で!!



福寿友交会 長寿祝訪問

12月15日(火) 大安

豊秋福寿友交会の会員さんで、今年度90歳(15人)、95歳(6人)の方に長寿祝訪問を実施いたします。対象会員の皆さまおめでとうございます。



子育てサロン とよあき

12月 お休みです

豊秋地区民生委員児童委員協議会

ころころタイム

(おはなしの会)
絵本の読み聞かせや
手遊びなど…



日時 12月7日(月)・21日(月)
午前10:00～11:00

対象 0歳～未就学児とその保護者

場所 豊秋公民館 図書室

12月の福寿大学

「師走を楽しむ」

キーボード・ピアノの演奏

日時 12月11日(金)

①午後1時30分～2時30分

②午後3時00分～4時00分

場所 豊秋公民館 講堂

講師 Zig Zagのみなさん



- ①班 行幸田第一・行幸田第二・中村第一・中村第二
会場当番は、**中村第一・第二**のみなさんお願いします。
(午後1時15分より会場準備を始めてください。)
- ②班 石原西・本石原・石原田中
片付け当番は**石原田中**のみなさんお願いします。

おもちゃの病院

日時 12月26日(土)
午後1時30分～4時

場所 豊秋公民館 講堂

※壊れたおもちゃを診察します。



年末年始休館のお知らせ

12月29日(火)～1月3日(日)