

ほくぶ そうごうふくし かいかん 北部総合福祉会館だより

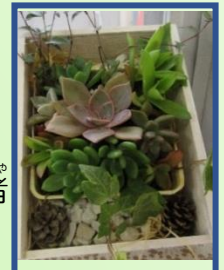
れいわ ねん がつごう
令和4年11月号

がつごうざ ぼしゅう 12月講座の募集

1学 創作教室 (定員10人)

ていいん くに
テーマ：緑を楽しもう (多肉植物)

日 時：12月22日(木)
午前10時～正午
対象：市内在住の60歳以上の人
もしくは60歳未満の障がい者
手帳をお持ちの人
材料費：700円



人気の多肉植物はがきサイズのおおきさです!!

育てやすい多肉植物の寄せ植えです。
お部屋に飾るインテリアとして、い
つもの空間にいかがですか?

2学 こころのストレッチ めいそう教室 (定員20人)

日 時：12月27日(火)
午後1時30分～2時30分
対象：市内在住の60歳以上の人

男性の方も大歓迎!!

※講師のヨガスタジオからリモートで実施

心身のリラックスやストレスの軽減、
集中力のアップなどの効果があります。
一度瞑想の世界を体験してみませんか?

3学 音楽に合わせて楽器で音を奏でよう教室 (定員10人)

日 時：12月24日(土) 午後2時～3時
対象：市内在住の障がい者手帳をお持ちの人

参加者もタンバリンやカスタネットの楽器を使いながら
演奏する曲に合わせて一緒に演奏して楽しめます♪

もうしこみほうほう 申込方法・申込期間はこうです!!

申込方法：①②③ 窓口にて直接申し込みまたは往復ハガキで申し込み
※窓口での直接申し込みの場合は、63円返信用ハガキ1枚をご持参ください。
※往復ハガキでの申し込みの場合は、講座名、住所、氏名(ふりがな)、
電話番号、生年月日(和暦)、年齢を記入の上、北部総合福祉会館まで
お申し込みください。(連名での申込不可)

申込期間：①②③ 11月1日(火)～11月17日(木)必着 (申込多数の場合は抽選)

イベントのお知らせ

けんかつ みんなの健活プロジェクト (各定員30名)

だい だん すいみん けんこう ちえぶくろ だい だん すいみん
第1弾 「睡眠」と「健康」の知恵袋 第2弾 よい睡眠とれていますか?

日 時：11月28日(月) 午前10時～正午 日 時：12月12日(月) 午前10時～正午
対 象：市内在住の人 対 象：市内在住の人

最近よく眠れていますか?睡眠に悩める人は多いのではないのでしょうか?
この講座は睡眠の正しい知識を知り、よりよい睡眠の方法を学べる内容になっています。
自身の睡眠について考え、毎日の睡眠満足度をアップしてみませんか?今回は2回シ
リーズです!!どちらか一つだけの受講も可能です!!

申込方法：電話または窓口にて直接申込
申込期間：11月5日(土)～11月21日(月) 先着順(定員に達するまで)

11月7日は立冬&鍋の日です

立冬は、冬の始まりで季節の変わり目です。昼夜の寒暖差が大きく体調を崩しやすい時期とされ
ています。そのため立冬は十分な休息と栄養を取り、冬を乗り越えるための準備をする期間と
されています。立冬にはビタミンCを多く含む冬瓜を食べる家庭が多いそうです。

また11月7日は1(い)1(い)7(な) べの語呂合わせで鍋の日ともされています。
お鍋には白菜・大根・ねぎ・かぶらなど栄養価の高い旬の野菜をたくさん入れ、体を芯から
あたため、冷え性の予防をして冬を乗り越えましょう!!

お待たせしました!!
上映したDVDの貸し出しが始まっています
舞台発表・活動風景の上映を収録したDVDの貸し出しを
行っています。ご希望の方は窓口までお問合せください

【平和パネル展を開催します】
11月14日(月)～18日(金)
場所：北部総合福祉会館1階
"ご来館の際はお立寄りください"
※主催は人権・男女参画室です

お風呂について
利用日：月・水・金(祝日を除く)
時間：正午～午後3時
※入浴は短時間(20分程度)でお願いします。
※密集、密接を避けるため人数制限しています。

会館からのお願い
①来館前の検温 ②マスク着用 ③来館者記録用紙の記入
④アルコール消毒 ⑤貸部屋利用人数の厳守 ⑥換気
※新型コロナウイルス感染拡大防止にご協力ください。

【宛先・問合せ先】編集・発行 北部総合福祉会館
住所：〒594-0005 和泉市幸二丁目5番16号 電話：(0725) 45-5781
FAX：(0725) 41-3191 メール：shakyo-hokubu@apricot.ocn.ne.jp HP：izumi-syakyo.net/