

# 酒生公民館だより

E-mail:sakou-k@mx1.fctv.ne.jp

令和5年12月5日発行  
NO. 263 酒生公民館  
TEL/FAX : 0776-41-2503

## ☆いきいき学級開催

### ◇荒木長寿クラブ

【実施日】10月28日(土)午前10時～  
【会場】荒木集落センター  
【講師】ボランティア微風  
フラダンスや日舞・尺八の演奏を鑑賞。  
最後は全員で「いい湯だな」の曲に合わせてリズム体操をしました。



### ◇稲津稲寿会

【実施日】10月31日(火)午後1時～  
【会場】稲津研修センター  
【講師】小野 明治氏(元酒生老連会長)  
「人生百年 楽しんで生きる」と題して、  
心とからだの健康づくりや、有意義な人生  
をおくるための秘訣を学びました。



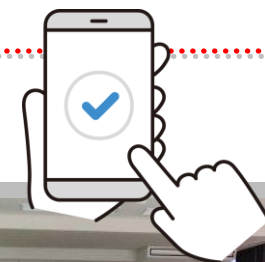
### ◇ささお元気クラブ

【実施日】11月4日(土)午前11時～  
【会場】浄福寺(篠尾町)  
【講師】酒生 仁弥氏(浄福寺住職)  
親鸞聖人の妻恵信尼様から娘の覚信尼様に  
宛てた手紙からの教えや、今を精一杯生き  
抜くことの大切さを学びました。



## ☆ICT を活用して健康管理

【実施日】11月22日(水)午前10時～  
【講師】中 聡彦氏(篠尾町)  
スマホ等を活用してデータを管理  
記録する方法や認知症診断が出来る  
AI プログラムなど、最近の ICT  
(情報通信技術)動向を交えながら  
ご指導いただきました。



## ☆リズムフィットネス ～自分のための時間～

【実施日】11月17日(金)  
午後7時30分～  
【講師】牧野 直子氏  
リズムに合わせて、楽しく体を動か  
しました♪ いい汗かいて♪  
筋力アップ&代謝アップ(‘ω’)/



## ☆酒生老連大健闘☆

11月1日(水) 県ワナゲ大会出場 入賞  
11月16日(木) 市カーリング大会出場 第三位  
12月1日(金) 市スティックリング大会出場



# 朝ヨガ

始めます!

12月9日(土) 午前8時15分～9時まで