



# 酒生公民館だより

E-mail:sakou-k@mx1.fctv.ne.jp TEL/FAX:0776-41-2503

健康長寿

## いきいき学級

実施日：11月4日(月) 篠尾町

実施日：11月17日(日) 梶野町



☆ささお元気クラブ  
講師：酒生仁弥住職

☆梶野鷹野端クラブ  
講師：小野明治氏

大戦災や大震災、水害など度重なる苦難をも乗り越え、共に助け合い、励まし合い、思いやりなど人間として大切な心が育てられた。老いは人間だけに与えられた贅沢な時間である。笑顔と感謝の気持ちを忘れずに、楽しく学んで明るく精一杯生きるためのアドバイスをお聴きしました。

いきいき元気よろず茶屋

## 健幸体操

実施日：11月6日(水)



音楽に合わせて  
踊りながら  
筋力アップ!

11月に入り一気に冷え込みましたね。寒くて体を動かすのもおっくうになりがちですがそんな時は筋肉が低下し、ますます体温が下がってしまいます(-\_-;)一緒に楽しく運動しながら、心身ともに「健幸けんこう」になりましょう! いろいろなジャンルの音楽を聴きながら、楽しめるエクササイズです。

仲間づくりの場

## 半ドンサーくる

実施日：11月2日(土)

子育てサークル「なかよしサークル」から進化した「半ドンサーくる」がスタートしました(^\_^)/ その名のとおり、土曜日の半日、小学校へ入学前の親子の情報交換の場として賑わっています。毎月一回開催予定です(^\_^)/

美味しく食べて健康に

## クッキングクラブ

実施日：11月15日(金)

今月のメニューは「秋をおいしく!たんぱく質いっぱいレシピ」◆さわらのホイル蒸し ◆けんちん汁◆木綿豆腐の塩麴カプレーゼ風の三品。たんぱく質が不足すると筋肉量が減り、冷えの原因に(\*\_\*;) これからの季節、しっかりたんぱく質をとって元気に(^\_^)/

いきいき元気よろず茶屋

## オハナシこーらす♪

実施日：11月20日(水)



楽しく歌うことは  
肺活量アップ  
認知症予防  
誤嚥防止につながります(^\_^)/

紅葉が見頃を迎えようとしています。今月は、梶野町の水本高司さんをお招きし、ハーモニカ演奏をお聴きしました。やさしい音色を伴奏に、一緒に秋の歌を歌いました♪