三尾地区公民館だより 平成29年 1月号

　新春のお喜びを申し上げます
皆様おすこやかに新春をお迎えのことと存じます。
　昨年は公民館活動に何かとお世話になりまして、
大変ありがとうございました。
　例年になく、温暖な正月でしたが、
とんど焼きを終えたとたん大寒波が日本列島を覆って
来ました((+_+))　　寒さ厳しき折から、風邪などが
流行っていますので、くれぐれもご自愛ください。
　今年一年区民皆様のご多幸をお祈りいたしております。

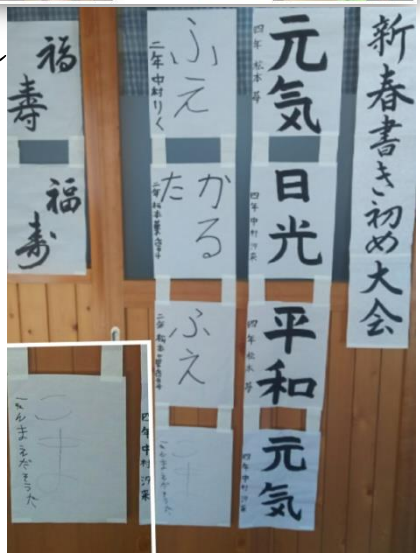
１２月・Ｈ２９年１月公民館活動　及びその他行事

１２月２１日（金）19：30～
メディカル・ヨガ講座

すりこ木棒を利用して腸を押えて
腹式呼吸！腸内快適！

平成２９年１月４日（水）10：00～
新　春　書　初　め　大　会

皆さん筆を持つと真剣に書に取り組みました。自信作を持って記念撮影しました。



＊しばらく集会所に展示
してますので、御覧下さい！

平成２９年１月１３日（金）
いきいき百歳体操（すこやかクラブ）

平成２９年１月１５日（日）13：00～

三尾地区　念仏講　（集会所）

警報が発令中の為、子ども達の数珠くりが中止になりましたが、たくさんの方が参加して、念仏を唱えておられました。

平成２９年１月１８日（水）19：30～

メディカル・ヨガ講座

開始前に医学的内臓の仕組み講座！
食事は最初にお酢が良く、水分はなるべく後で、朝一水を飲む、など。

腸の位置を確認して、すりこぎ棒で押えて深呼吸！少しの運動で快眠快便！

平成２９年１月１７日（火）５時４６分

阪神・淡路大震災から２２年

当地区の中でも、親戚・家族・知り合いが多く被災され、とても悲しい大災害でした。

6434 人が亡くなった震災から 22 年
犠牲者を追悼する「１・１７のつどい」
＊天災は忘れた頃にやって来る！
避難場所を確認し、防災用具も準備しましょう！

平成２８年１月公民館・地区活動（予定）

金曜日　いきいき百歳体操（すこやかクラブ）
随時　やまざくら
２日(月)　三尾地区　お日待ち
４日(水)　新春書き初め大会
７日(土)　とんど焼き
15 日(日)　念仏講
18 日(水)　メディカル・ヨガ講座
20 日(金)　フラダンス教室～27 日（金）に延期
22 日(日)　初ごもり
29 日(日)　青推協　卓球大会！
29 日(日)　竹下景子　詩と朗読コンサート１３時開演

２月公民館・各団体活動（予定）

金曜日　いきいき百歳体操（すこやかクラブ）
３日(金)　節分
15 日(水)　メディカル・ヨガ講座
17 日(金)　フラダンス教室