

平成 29 年
12 月号



御火浦

三尾地区
公民館だより

発行
平成 29 年 12 月 27 日



寒気きびしき折柄、本格的な冬の到来を迎えまして、風邪などひかれておられませんか？
あわただしき師走となり、何かとご多用のことと存じます。

一年がたつのは、本当に早くあつという間です。公民館活動にご理解、ご協力ありがとうございました。

健やかなる新年をお迎えになられますように、心よりお祈り申し上げます。

11・12月 公民館及び地区他行事

11月28日(火)午後1:00~

いきいき百歳体操



寒くなり集会所で今月から集会所で行います。



やまざくら練習風景

11月29日(水)午後1時~

グランドゴルフ



今年最後で楽しく行いました

12月15日(金)午後7時~

今年最後のフラダンス教室(ブルメリア)



難しい曲になっても覚えが早い！

ドーナツとジュースで乾杯

今年一年のご苦労様会



12月17日(日)午前9:30~

子ども会クリスマス会におじゃまさせていただきました。

今年は折り紙でクリスマスツリーとサンタを折りました。



折り紙に四苦八苦



コップにデコレーション!



作品を持って記念撮影!

この時期に気を付けましょう!

注意! 冬に増加する入浴中の「ヒートショック」



- 【1】 暖かい部屋から寒い脱衣室・浴室へ
→ 寒さで血管が収縮 → 血圧上昇
- 【2】 熱いお湯につかり身体が温まる
→ 血管が拡張 → 血圧下降
- 【3】 温まった身体で寒い脱衣室へ
→ 血管が収縮 → 血圧上昇

こうした血圧の変化は、高齢者や血圧の高い人にとって、脳出血や脳梗塞、心筋梗塞などの原因にもなります。

12月に入り寒くなりますが、来年の公民館事業でこの事業をして欲しい! という意見を下さい。

長太郎まで。090-6248-1133

12月公民館・地区・他活動(予定含)

- いきいき百歳体操(すこやかクラブ)
- 随時 やまざくら ふれあいサロン
- 毎週水曜日 子ども会 卓球練習
- 10日(日) 美方郡子ども会卓球大会
- 15日(金) フラダンス教室 慰労会
- 17日(日) 子ども会クリスマス会
クリスマスグッズ作り(公民館)
- 20日(水) メディカル・ヨガ教室中止
- 22日(金) 小中学校 終業式
- 29.30 消防 年末特別警戒

1月公民館・各団体活動(予定)

- いきいき百歳体操(すこやかクラブ)
- 随時 やまざくら ふれあいサロン
- 2日(火) お日待ち
- 7日(日) とんど焼き
- 14日(日) 念仏講
- 17日(水) メディカル・ヨガ講座
- 19日(金) フラダンス教室
- 28日(日) 初ごもり
- 28日(日) 青推協卓球大会