

厚陽公民館だより

編集・発行 山陽小野田市厚陽公民館

山陽小野田市大字郡 3226 番地の 11

TEL0836-74-8400 FAX0836-75-0628

平成 26 年 11 月 4 日号 (班回覧)

11

月

厚陽のみなさんこんにちは！10/3（金）に葉牡丹等の移植作業を行った厚陽公民館の花壇ですが、心配していた台風の影響もなくスクスクと苗も育っています♪しかし…、今年は害虫（青虫や夜盗虫）が大量発生しており、『緑と花の推進協議会』会長が何度も駆除剤を散布していただいたのですが、キンセンカが大打撃を受けてしまいました…。

11月5日（水）の苗配布は、キンセンカの配布が難しくなりそうです…。



(10月23日の公民館の花壇の様子)



★11/18（火）『男性のための料理教室』開催します★

校区の食生活改善推進委員による、年1回県の委託事業の『男性のための料理教室』を定例の『男のキッチン』とあわせて実施します。30才以上の男性・高齢者を対象に単身生活になった際、慌てることのないように『生きていくための20品目』をテーマに行います。参加をお待ちしております。



(9/16 男のキッチンそば打ち体験の様子)

- ・実施日 11月18日(火)9:30~12:30
- ・場所 厚陽公民館
- ・費用 300円
(必要な方はテキスト代200円)
- ・申込期限 11月11日(火)厚陽公民館
- ・持参物 エプロン・三角巾・米5尺
- ・募集人員 15名程度



裏面もご覧ください。

★公民館クラブ『社交ダンスサークル』のご紹介★

・毎週火曜日の13:00～15:00の月4回、藤崎タエ子先生ご指導のもと、社交ダンスの練習を13名の会員で行っております。文化協会主催の春の文化祭に向けて練習をがんばっています。11月18日（火）に無料1日体験レッスンを行います。年齢、性別を問わず、初心者からの簡単な動きからレッスンしますので、興味のある方は是非ご参加ください。



(皆様熱心に練習されています！)



(先生の指導も熱が入っていますね♪)



※適度な運動習慣は、体力や筋力を維持し認知症の予防に効果的だそうです。中でもダンスは効果が高く、初心者でも無理なく始められる運動として注目されています。音楽に合わせて身体を動かし、表情や指先まで意識し、仲間と息を合わせるなど、ダンスには楽しみながら脳の働きを活性化できる要素がたくさんありそうですね♪

受けてみたい講座、教室等あれば何

でもご相談ください！

可能な限り皆様のご希望に叶う講座

等を開催したいと思います！



※この『公民館だより』に関する皆様のご意見をお待ちしております。より良いものを作るため、皆様のご協力をよろしく申し上げます。

**厚陽
公民館**



**よろしく
お願いします！**