

埴生地域交流センターだより



TEL : 0836-76-0066、メールアドレス : habu-center@city.sanyo-onoda.lg.jp

**明けましておめでとうございます。
本年もどうぞよろしくお願い致します。**

令和7年1月号

旧年中は、当センターの諸活動にご理解、ご協力いただきまして誠にありがとうございました。本年もどうぞよろしくお願いいたします。

さて、令和7年がスタートしました。皆様も、お体に気をつけられながら、何か一つでも新しいことに挑戦し、新たな自分を発見してほしいと思います。当センターでも、様々な講座やクラブ活動を行っています。気軽に参加してみませんか？



12月の活動紹介！！

【 子育て応援「ハーブサロン」 】



今月の内容は「クリスマスケーキ作り」。アップルパイやスイートポテトなどを作って味わいました。



【 いとね倶楽部 】

今回のテーマは「認知症予防」。山陽小野田市包括支援センター森山様を講師にお招きして、認知症予防について学びました。認知症とは？に始まり、認知症の予防法についてお話しいただきました。その後、認知症予防に効果がある「コグニサイズ」の体験をしました。コグニサイズとは運動と簡単な計算などを組み合わせたもので、皆さん楽しそうに取り組まれ和やかな雰囲気の講座となりました。

