

令和4年1月1日
 姫路市立八木公民館
 姫路市木場1441-32
 TEL・fax 245-0600

やぎ公民館だより 1月号



新年あけましておめでとうございます。皆様方の益々のご健勝とご多幸をお祈り申し上げます。今年はどうにか初詣が出来そうですが、又、ウィルスのオミクロン株が発生しており、今しばらく「マスク・手洗い・うがい」と「3密回避」を合言葉に過ごさなければなりません。

今年の干支の「寅」は、「春が来て、根や茎が生じて成長する時期。草木が伸び始める状態」を語源を持つと言われております。そうです、何か新しい事に挑戦すれば、きっと成就します。公民館活動にも通じるものがあり、公民館へ足を運べば、何か新しい発見があるでしょう。

「誰もが気楽に立ち寄れる公民館」を今年の公民館活動目標としたい。

免疫力を上げる4つのポイント

～ ①と②は公民館 ③と④は自宅で ～

- ① 適度な運動 10分程度の少し汗をかくくらいの軽い運動が、免疫細胞を活性化する。
- ② よく笑う よく笑うことは、副交感神経を優位にし、ストレスを軽減する一番簡単な方法。
- ③ 質の良い睡眠 「質の良い安眠」が、副交感神経が優位にし、免疫細胞の活性化に大いに役立つ。
- ④ 栄養バランスの取れた食事 栄養バランスの取れた食事は、腸内環境を整え、免疫細胞や善玉菌が喜ぶ栄養素の補給に役立つ。

なかよしランド (移動児童センター)

日時 13日(木) 10時～11時15分
 場所 会議室(2階)
 講師 (社福)市社会福祉事業団 児童厚生員
 内容 正月あそび・自由遊び
 対象 就学前の乳幼児 14組



キッズクッキング

日時 15日(土) 9時30分～12時
 場所 調理室
 講師 山本ひとみ
 献立 黒豆ごはん
 白菜のチーズ焼き
 サツマイモのきんぴら
 チョコプリン



健康増進 (ガンバるんぼ + ダンベル体操)

日時 28日(金) 13時～15時
 場所 会議室
 内容 いつまでも歩ける身体づくり



★ダンベルを使った簡単な運動！一緒に
 ～1・2 / 1・2 / 1・2～

町民作品展示コーナー開設中

目的：八木校区住民の作品を展示。
 期間：1ヶ月間を目途とする
 内容：大きさは90×90cm以内 書・
 絵画・写真など壁掛けできる作品
 応募：公民館までお電話ください



ふるってのご参加を！