

やぎ公民館だより 1月号



令和 5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

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。

今年の干支「卯」は穏やかで温厚な性質であることから「家内安全」の意味を示します。また、新しいことに挑戦するのに最適な年とされています。今までのコロナ期から大きく「向上」する年になってほしいです。

今年もまだオミクロン株第8波とインフルエンザが発生していますが、「マスク・手洗い・うがい」の対策をしっかりとって何か新しいことに挑戦して公民館に足を運んで学び素晴らしい年にしていきたいと思います。



なかよしランド		キッズクッキング	
月 日	1月5日 (木)	月 日	1月14日 (土)
時 間	14時～16時	時 間	9時30分～11時30分
場 所	会議室 (2階)	場 所	料理実習室
講 師	移動児童センター児童厚生員	講 師	山本 ひとみ
内 容	自由遊び・手遊び・おもちゃ シアター「だるまさんが」	献 立	・ポテトグラタン  ・ほうれん草のサラダ ・大根のおみそ汁・みかんアメ
スマホ教室		ガンバルんば体操	
楽しく学ぶスマホ体験 (他社使用者可)		月 日	1月27日 (金)
月 日	1月13日 (金)	時 間	13時～14時30分
時 間	13時30分～2時間程度	場 所	会議室 (2階)
場 所	会議室 (2階)	講 師	ガンバルんば体操講師
講 師	ソフトバンクより 	内 容	100歳まで歩ける身体づくり みんなで汗を流しましょう!
参加費	無料		
募 集	20名		
参加希望者は八木公民館まで!			
長寿のための食事学			

長寿のための食生活をするのはまず腸を大切にすることが一番大切です。

- ① 海藻 (海のミネラル) ② 根茎 (土の中のミネラル) ③ 魚 (飽和脂肪酸) ④ 大豆 (畑の肉) を食べながら免疫力をつけてとにかく心をいつも切り替えて嫌なことを全部忘れて心身ともに豊かな食生活をしましょう!