

賀美公民館だより

新年おめでとうございます。今年も皆様方におかれましては、ますます幸多き一年となりますよう祈念申し上げます。また、本年も宜しくお願い致します。

冬至を過ぎ、日一日と日脚が延びますが、寒さは一段と厳しさを増してきます。私などは炬燵から離れられない「コタツムリ」になってしまいますが、このような時こそ運動が大切になってくるようです。



運動すると心臓から血液が盛んに送り出され、脳内にある海馬のニューロンも増え、気分がすっきりするベストの状態になりますが、逆に運動不足からは体力の低下を招き、思考する能力が微妙に衰えを見せるそうです。

寒い中ですが、一人でも多くの方が運動がてら公民館活動・行事に参加して頂けるよう心より願っております。

賀美公民館長 岡芹 孝行

もちつき大会、お世話になりました

- ・公民館活動推進員・賀美公民館友の会
 - ・PTA・育成会・健体の皆様、
- 本当にありがとうございました。



せせらぎ大学閉講式

『みんなで楽しく

健康講座と昼食会』

日時：1月27日(水)午前 10:00～

場所：賀美公民館 2F

講師：角田病院職員

申込：1月18日(月)までに参加費を添え
賀美公民館へお申込み下さい。

参加費：500円(食事代)



サルビア学級閉級式

腹話術で楽しいひとときを…

日時：2月6日(土)午後 1:30～

場所：賀美公民館 2F

講師：笠原 貞夫様

申込：1月18日(月)までに
賀美公民館へお申込み
下さい。

☆ お茶とお菓子を用意して、
お待ちしております。

おじいちゃん、
おばあちゃん、
「事故にあわずに」元気でね。



せせらぎ大学閉講式参加申込書

氏名 _____

電話番号 _____

預書

参加費 500円
預かりました。
賀美公民館
月 日 印

サルビア学級閉級式参加申込書

氏名 _____

電話番号 _____