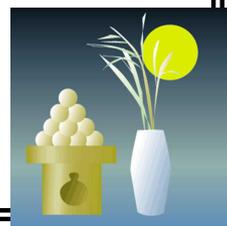


七本木公民館だより

2018年 9月 Tel・Fax 34-1726



初秋の候、皆様には益々ご健勝でお過ごしのこととお慶び申し上げます。
今月は、せせらぎ大学「グラウンドゴルフ大会」が行われます。
また、公民館まつりは、10月14日（日曜日）に開催されます。
詳細は、10月号でお知らせします。ご近所の皆様お誘い合わせの上ご来場
下さい。残暑厳しい折、体調管理に充分注意しましょう。 七本木公民館

せせらぎ大学「第2回グラウンドゴルフ」開催 爽やかな汗を流そう！！

平成30年9月4日（火）堤調整池（現地集合）小雨実施

予備日 9月5日（水）

◇集合時間 午前8時（準備：役員の皆様は午前7時45分）

◇開会式 午前8時15分

◇競技開始 午前8時30分

無事かえる
事故にあわずに
元気でね！



サルビア学級 焼き物教室 「小物入れ作り」第2回 絵付け

◇日時 9月9日（日）午後1時30分～

◇場所 七本木公民館 娯楽室

*申し込まれた方は、忘れずにご参加下さい。

七本木公民館利用団体友の会
資源回収（古紙類）8月3日（金）実施
新聞 2160 kg 雑誌 1110 kg
ミルクパック 20kg
ダンボール 1220kg
ご協力ありがとうございました。
引き続きリサイクルをお願いします。

七本木公民館・児童館・男女共同参画推進センターまつり

日時 10月14日（日）午前10時～（雨天実施）

会場 七本木児童公園・児童館・男女共同参画推進センター

詳細は、
10月号にて

《健康いちばん笑いヨガクラブ》 会員募集

最近よく知っている人の名前が出てこない、物の名前も出てこないで、「あれ、これ、それ」と言った指示代名詞が増えた。こうした頭の働き（認知機能）の低下を抑えるのに役立つのは、頭をしっかりと使うこと。当クラブでは、これらを有効に組み合わせるトレーニングを行い、健康の増進と、認知症の予防を図りながらクラブ会員の融和を心がけております。

1 クラブの特徴（学習の内容）

- ・ 脳科学者 篠原菊紀先生監修DVDによる脳トレーニング
- ・ 脳トレ体操 頭を使いながら身体を動かして体操をする
- ・ 笑いヨガ 笑う動作とヨガの呼吸法を組み合わせた脳トレーニング

2 クラブの案内

- ・ 練習場所 七本木公民館
- ・ 練習日 毎月第2・第4木曜日 午前9:30～11:30

※お問合せ 七本木公民館（Tel 34-1726）又は廣田（Tel 33-2257）まで

