

インフルエンザが大流行しそうな様子です。外出後は、うがい、手洗いを徹底しましょう。

本日の講座

10:00~11:30 『高齢者と快適な生活』

但馬長寿の郷作業療法士 中野 裕貴 先生

13:00~14:30 『自重トレーニングで筋力アップー健康な体を手に入れよう』

健康運動指導士 高橋 博 先生

- 1 「入学案内」ができています。各自お持ち帰りいただき、お知り合いの方に渡して、入学を呼びかけてください。ポスターの掲示もよろしくお願いします。
- 2 ホームページ開設しました。「とが山学園」で検索できるようになります。「入学願書」もホームページからプリントできます。今後「お知らせ」のページで新しい情報を掲載していきます。
- 3 12月の講座は大雪警報発令のため休講になりました。 **講座の変更**
中尾康彦先生の「但馬における近代化遺産の特徴」の講演は、2月19日(木)に実施、また午後の「チェアーエクササイズ」は次年度早い機会(5月予定)に実施します。
- 4 文化祭お疲れ様でした。本日、出席の記入をお願いします。

5 行事報告

(1) 施設訪問

12月11日(木) 自治会執行部で「はちぶせの里」訪問。

但馬農高のシクラメン20鉢と、山根照子さん作製の「お手玉」50個をプレゼントし喜んでいただきました。

(2) とが山学園舎大掃除 12月26日(金)

参加の皆様、ご協力ありがとうございました。

6 「ともがき」(第45集)の原稿 本日締め切りです。提出をお願いします。

7 講座の出席について

特に2年生の皆様、今年出席の少なかった方は、修了のために残りの講座に頑張って出席して下さい。年間3分の2の出席を目安にしています。

8 次回講座の準備当番(2月5日)

伊佐地域(浅間、伊佐、大江、坂本、岩崎)、小佐、九鹿地区の皆さんは、9時から会場準備をお願いします。

9 **次回(2月5日)午後の講座(「太極拳」)の準備物**

次回「太極拳で健康づくり」では、ストレッチで床に座ったり寝転んだりすることがあります。適当な敷物(マット、バスタオル、ひざかけなど)があればご準備下さい。

◎次回講座(2月5日)



講座A(10:00~11:30)

「但馬 1年の回顧」

神戸新聞但馬総局長 岡田 剛 先生

講座B(13:00~14:30)

「太極拳で健康づくり」

公認太極拳指導員・三段 山田 千恵子 先生

(裏面資料)「ひょうごラジオカレッジテキスト12月号」より

『大震災に想う』 前兵庫県知事 貝原 俊民 氏