

・寒くなりましたが、大雪警報などで休講にならないことを祈っています。

本日の予定

10:00~11:30 『健康長寿をめざして』

但馬長寿の郷 理学療法士 谷垣 佑樹 先生

13:00~14:30 『3B体操ですこやかに』

日本3B体操公認指導者 田村 光枝・藤盛 圭子 先生

(昼休み 午後の準備 12:20頃~ シート・舞台片付け、縁にイス並べなどお願いします)



連絡事項

1. 「ともがき48集」の原稿は、本日 が第1次締め切りです。
本日間に合わなかった原稿は1月18日(木)の登校日締め切りで提出してください。
原稿でき次第、事務室に届けていただければありがたいです。
2. 文化祭と長寿者祝福式典
本日、文化祭の出席の記入をお願いします。
準備と当日、大変お疲れ様でした。リハーサルと展示準備が重なり、大変だったと思います。
また、次の合同委員会でご意見ををお願いします。
●ケーブルテレビで式典と意見発表の様子が放映されています。(12月16日(土)~)
3. 行事報告
○施設訪問
12月14日(木)自治会執行部で「妙見荘」訪問。
但馬農高のシクラメン20鉢と、山根さん作製の「お手玉」50個をプレゼントしました。
懐かしい歌を合唱して、約40名の方と交流しました。
4. 行事予定
12月28日(木)とが山学園舎年末清掃作業 午前9時~2時間程度。
自治会役員(執行部・学年委員)と、関係クラブの皆様、ご協力よろしくお願いします。
5. 講座の出席について
特に2年生の皆さん、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。
6. 次回講座の準備当番(1月18日)
小佐・九鹿地域、八鹿上地域、大屋地域の皆さんは、9時~会場準備をお願いします。

次回講座(1月18日)

10:00~11:30 『認知症の理解と予防について』

養父市地域包括支援センター 保健師

13:00~14:30 『健康づくりは筋肉づくり』

健康運動指導士 高橋 博 先生



(裏面資料) 兵庫県高齢者放送大学 ひょうごラジオカレッジ テキスト(29年12月号)より
『ガンを自宅の食事ですすめ』崇高クリニック院長 荒木 裕 氏