

あけましておめでとうございます。年末から大雪が続き、除雪で疲れましたね。新型コロナウイルスは、新しい変異株が発生したことと、年末年始の人の移動が活発であったこととで、瞬く間に感染者数が増加しています。引き続き、感染防止にご協力よろしくお願い致します。

本日の講座

10時～11時30分 『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時～14時30分 『心と体のリフレッシュ』

健康運動指導士 高橋 博 先生

連絡事項

1 4年度「入学案内」ができました。

ご近所、知り合いの方で、渡せる方があれば入学を呼び掛けてください。今以上に学生数が減ると、クラブ活動の運営など、大変困難な状況になります。よろしくお願い致します。



2 新型コロナウイルス感染防止にご協力よろしくお願い致します。

- ・マスクを着用してください。
- ・入り口で検温、手指の消毒をお願いします。
- ・大声での会話は避けてください。
- ・できるだけ密を避け、距離をあけてください。
- ・出席簿に○印を記入して下さい。



3 行事予定と行事報告

① 12月23日(木) 9:30～年末大掃除

役員(執行部)の皆さんありがとうございました。

② 「ともがき(第52集)」第3回編集会議

1月17日(月) 9:30～

4 講座当日、養父市に午前7時に気象警報が発令中の場合、休講にします。

朝のテレビのニュース等にご注意ください。

次回の講座 1月20日(木)

10時～11時30分 『但馬の自然—植物を中心に—』

兵庫県生物学会副会長 菅村 定昌 先生

13時～14時30分 『最後まで歩けるために！自分の体を創造しよう！』

八鹿リズム体操教室主宰 小松原 貴美子 先生

○裏面資料

「ひょうごラジオカレッジ」 6月号テキストより

『コロナ禍における健康法～飲み込み力を鍛えて誤嚥性肺炎を防ぐ！～』

神鋼記念病院耳鼻咽喉科科長 浦長瀬 昌宏 氏