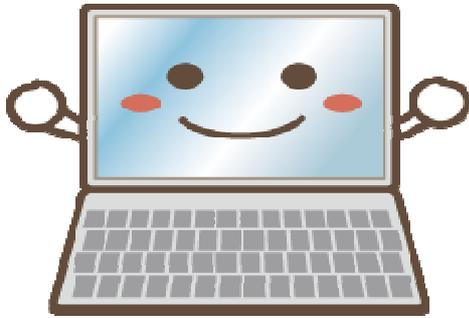


4月の講座日程

楽しいパソコン講習会

4月2日(水)・16日(水)
午後1時30分～3時30分
会場：視聴覚室
講師：今井 国雄 先生



- ・毎月第1・第3水曜日に自主活動として開催(月会費500円を6か月ごとに集金)

第二地区歌の会

4月8日(火)・22日(火)
午前10時～11時30分
会場：大会議室
講師：寄藤 明子 先生



- ・毎月第2・第4火曜日に開催
- ・第2火曜日は自主活動(月会費1000円を3か月ごとに集金)
- ・第4火曜日は公民館講座として開催

にこにこ体操

4月9日(水)・23日(水)
午前10時～11時30分
会場：大会議室
講師：飯沼 マサ子 先生



- ・毎月第2・第4水曜日に公民館講座として開催
- ・第4水曜日は「百歳体操」などのビデオ体操を行います

やさしい手話講座

4月15日(火)
午後1時30分～3時
会場：福祉ひろば
講師：山岡 幸美 先生



- ・毎月第1・第3火曜日に公民館講座として開催
- ※4月1日(第1火曜日)は休講



公民館の利用について

下記の注意事項を守ってご利用ください

- ・駐車場の利用は原則、1団体3台までです。
- ・夜間及び休日・祝日に利用される団体は、平日8時30分から17時15分の間に鍵の受け取りをお願いします。
- ・キャンセルの場合は必ず公民館に連絡をお願いします。
- ・町会事業が優先となります。事前に予約があった場合でも変更をお願いすることがあります。

感染症予防のために

下記の基本的な感染対策の徹底をお願いします。

- ・参加者各自が手の消毒・咳エチケットを守る
- ・定期的に窓を開けるなど部屋の換気をする
- ・37.5℃以上の発熱等、体調の悪い方の参加自粛

ひとコラム 「花冷え」にご用心

春のポカポカ陽気が一転して急に冷え込むことがあります。春めいたのに冬に戻ったかのように寒さがぶり返すことを「寒の戻り」といいますが、「花冷え」は桜が咲く時期にだけ使われる言葉なのだそうです。

言葉は美しいのですが、花冷えで体を冷やしてしまい体調を崩しやすい時期でもあり、注意が必要です。寒暖差が激しいと体温調節にエネルギーを使い、自律神経が疲弊したり、免疫力が低下することもあります。体調を崩したのでは桜を楽しむ余裕もなくなってしまいます。

良質な睡眠や体が温まる食事・飲み物で「冷え」を寄せつけないようにして、服装も工夫して桜の季節を楽しく過ごしましょう。

