三原市
大和町下徳良 111
TEL(0847)33-1115

大和文化センターだより

平成２８（２０１６）年１０月号

回覧

体験講座の参加者募集

和のフィットネス教室　NOSS(ノス)

日　時　11月5日（土）10:00～11:00
場　所　大和文化センター
講　師　西川　章菜さん
受講料　100円
定　員　12名
持参物　運動しやすい服装・タオル
申込期限　10月31日（月）

カラーセラピー（オーラカラーによる性格＆適性分析）

日　時　11月14日（月）10:00～11:30
場　所　大和文化センター
講　師　麻尾　香月さん
受講料　100円
材料費　500円
定　員　10名
申込期限　10月31日（月）

体験講座「カラーセラピー」を開催しました。

★体験講座で、９月５日（月）カラーセラピー「カラーズオブラブ」を実施しました。愛とロマンスのユニークなカラーテスト。パーソナリティを４つのベーシックカラーでとらえます。

第４２回　田治米歌謡教室発表会

8月28日（日）に大和文化センターで開催されました。多くのお客様をお迎えし、カラオケ愛好者の皆さんや出演者の方も楽しみながら大変盛りあがりました。鮮やかなコントラストをなした美しい舞台で、皆さん熱唱されていました。

果物一口メモ（柿）

柿は特にビタミンＣが豊富で、大きめのものなら１個で１日の所要量がとれます。カロチノイドは柿の色をきれいに出す成分で、1個に５ｍｇも入っており、ビタミンＣとともに活性酸素を除去しながら体の抵抗力を高めて元気をつけ、病気も早く回復させます。また、かぜの予防はもちろん、老化、高血圧、ガン予防にも効果的です。

●柿+きゅうり・酢

柿はきゅうりとともに体内の余分な熱を冷やし、体液の補給をはかります。さらに酢を加えることで代謝が促進され、老廃物や有害物質の解毒が早まります。一度ためしてみてはいかがですか。

大和図書館からお知らせ

○職場体験☆

8月22日（月）～8月26日（金）に、大和中学校2年生　木山英巳くんが職場体験を行いました。本の修理やおすすめ本 POP 作成などに取り組みました。

○リサイクル市のお知らせ

11月5日（土）　11時～

寄贈本や保存期限の過ぎた雑誌など、1人10冊までお持ち帰りいただけます。（無くなり次第終了です。）

○絵本とおはなしの時間変更のご案内

第2土曜を除く毎週土曜日　10時30分～図書館内
第2日曜日　14時～文化センター2F　和室

お申込み、お問い合わせは　大和文化センターまで
「☎/fax　０８４７－３３－１１１５」
生涯学習相談員　宮脇・吉岡