

# 和木公民館だより



## 地域ふれあい体験講座

募集

### 加齢にブレーキを！

体のゆがみを正して アンチエイジング  
1m50cmのストレッチチューブを使い、肩甲骨を正しい本来の位置に戻します。

日時：平成26年9月18日(木)

10:00~11:30

場所：和木公民館 研修室

講師：原 節子さん

対象者：大人

受講料：100円

材料費：1,080円

定員：20名

持参物：タオル・飲み物

申込期限：平成26年9月13日(土)

認知症予防 1に運動・2に運動・3に脳トレ

体をしっかり動かしましょう！



8月11日(月)に開催した「子ども体験講座」まきまきパン作り、大好評でみんな上手に竹串に巻き、おいしく焼きあげました。

## オリジナルパッチワーク教室

5月から始めた作品が完成しました。



## 祝敬老



和木自治振興会では、75歳以上(176名)の方をお招きして、長年のご苦勞に感謝と敬意を表し、今後益々お元氣でお過ごしくさるよう祈念し、皆様方にお集まりいただき、会食と地域の皆さんによる演芸などで、くつろいだ一日を過ごしていただけるよう、下記の日程で敬老会を行います。

日時 平成26年9月14日(日曜日)

受付 10:00~

敬老式 10:30~

終了 14:00

場所 大和勤労福祉センター



健康づくり教室を8月20日(水)に開催しました。転ばない体力づくりという内容で、みなさん楽しんで体を動かされていました。



氷川 きよしさんの歌にあわせて・・・

