



和木公民館だより

平成30年2月1日
三原市大和町和木 1531-6
TEL・FAX 0847-34-0804

生涯学習発表会

平成29年度三原市生涯学習発表会が開催されます。

和木公民館からは、主催講座のはじめてみようパッチワーク教室！とアロマでいきいき！の作品を展示します。

みなさんぜひ見学に、お越しください。

- ❖日時 作品展示 平成30年2月24日(土) 9時～17時
2月25日(日) 9時～13時30分
- 舞台発表 平成30年2月25日(日) 10時～13時30分

- ❖場所 本郷生涯学習センター (☎ 0848-85-0701)



体験講座 刃物とぎを1月23日に開催しました。
美味しい料理は切れ味良い包丁から、受講生の皆さんは
『まさに目からウロコ！料理が楽しくなりそう』と嬉しそう！
薄い紙も ほら、こんなにスパッと切れるようになりました。



インフルエンザに注意

1年で一番寒い季節ですが、皆さん風邪など召されていませんか？

- 外出する時はマスクを着用する。
 - 不要不急の人ごみなどへの外出を控える。
 - 外出先から帰宅後は手洗いとうがいを徹底する。
- 空気が乾燥する → のどの粘膜の防御機能が低下 → 加湿器を使って、適切な湿度(50%～60%)を保つと効果的
特に、幼児や高齢者、持病のある方、妊娠中の女性は、肺炎や脳症などの合併症が現れるなど、重症化する可能性があります。
普段からウォーキングや体操、ストレッチなどで呼吸器管を鍛え体力を維持しておくことも大切です！



欲張り 出前講座のご案内 『半日で2つの講座を学習』

- 正しいごみの出し方とリサイクル ★仕分けの仕方が分からない (=_)
- 夏野菜作り ★病気に負けない野菜作りに挑戦 (=_)

日時：2018年2月19日(月) 9時～12時

場所：和木公民館

受講料：無料 ●どちらか1つの受講も可能です) ^o^(

申込み：2月14日までに、和木公民館へ

ビーチボールバレー大会 開催案内

主催：和木自治振興会保健体育部
日時：2018年3月4日(日)
場所：白竜ドーム
開会式：8時30分
対象者：和木地域の中学生以上
申込み：各地域保健体育部員
表彰：1位2位3位

自主講座 『アロマでいきいき』

日時：5月第3木曜日より開催

場所：和木公民館会議室

効能・利用：精神の安定・入眠障害の改善

- ・アレルギー症状の改善・入浴剤・マッサージ・ぶるぶるジェルローション
- ・石鹸・フェイシャルパックなど

参加者募集中

生涯学習相談員

・松田 小百合 ・信藤 幸司