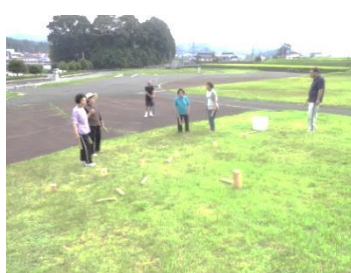


主催講座紹介

笑顔で健康づくり（コグニサイズ）

運動と計算や、しりとりといった脳を使う認知課題を組み合わせて同時に行うことで、認知機能の改善・向上を目指す体操です。10月には屋外で、ノルディックウォーキング（ポールを使った簡単な歩行運動）に挑戦されました。



★土砂災害警戒区域等の指定に関する説明会

10月28日東部建設事務所三原支所による、「土砂災害警戒区域等の指定に関する説明会」が大和文化センタークレオホールで開催されました。広島県は、2014年8月の広島土砂災害を受け、18年度までに土砂災害防止法に基づく基礎調査を終え、警戒区域の指定を順次進めています。ハザードマップで自宅や勤務先の危険箇所を確認して、今後の防災に役立ててください。



★広島三育学院クリスマスチャリティーコンサートのご案内

12月6日（金）19:00から広島三育学園による「クリスマスチャリティーコンサート」が大和文化センタークレオホールで開催されます。皆様のお越しをお待ちしております。



写真は昨年のものです。

★三原市民ミュージカルのご案内

12月15日（日）17:00から三原市民ミュージカルによる演目「ぼくらの未来日記」を三原市芸術文化センターポポロで公演されます。



練習風景

【お問合せ】

三原市民ミュージカル実行委員会事務局 TEL:0848-67-0369 080-6316-2709

大和図書館からのお知らせ



○12月の休館日

3日、10日、17日

○図書館システム更新作業に伴う特別休館

2019年12月18日(水)～2019年12月27日(金)までの10日間を特別休館とします。引き続き、2019年12月28日(土)～2020年1月4日(土)までの年末年始を通常休館とします。

【新年は、1月5日(日) 10時より開館します。】
ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解のほど
よろしくお願い申し上げます。

○絵本とおはなしの時間

1日(日) 14時～14時30分

14日(土) 10時30分～11時
絵本の読み語りや紹介をしています。
お気軽にご参加ください。

○12月の展示

クリスマスの本展
(クリスマスに関する本の展示)

★令和2年度 団体登録のご案内

令和2年度大和文化センターを定期的に利用される団体(継続・新規)は、団体登録が必要です。
次の申請書に必要事項を記入して提出してください。

〈申請書類〉

1. 生涯学習施設 団体登録利用申請書
2. 団体登録カード
3. 団体の会則
4. 大和文化センター使用料減免申請書
5. 大和文化センター利用申請書

※ 申請書は、大和文化センターにあります。
※ 提出期限は、1月下旬を予定しています。

★ノロウイルス・インフルエンザに注意しましょう。

毎年秋から冬場にかけて、ノロウイルス・インフルエンザが流行します。ノロウイルスは感染性胃腸炎の原因となるウイルスです。食品衛生の基本は、「手洗いにはじまり手洗いに終わる」と言われています。うがい、徹底した手洗いの励行、衛生的な環境で十分な加熱をし、調理してから食べるまでの時間をできる限り短くしましょう。

★なるほど！食の知識（ブロッコリーの牛乳スープ）

ブロッコリーの旬は11月～3月です。つぼみがしっかり密になっているものがいいですよ。

ビタミンCはレモンの3.5倍含まれ、カルシウムは牛乳に匹敵する含有量です。

材料(4人分) ブロッコリー200g スープ2カップ 牛乳1カップ

作り方 ブロッコリーは小房に分け、軸は皮を剥いて小口切りにする。鍋にスープとブロッコリーを入れて火にかける。やわらかく煮て牛乳を加える。ジューサーにかけてもいいですよ。再び鍋に入れ火にかける。生クリームとバター少々を入れて味付けすれば、さらにまろやかになります。試してみてください。



年末年始休館のお知らせ

師走に入り、今年も残すところわずかとなりました。一年間
まことにありがとうございました。来年も皆様方にとって
良き年でありますようお願い申し上げます。

年末年始の休館日は下記のとおりです。

休館 12月28日(土)～1月4日(土)

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・廉