

はばたき



新年あけましておめでとうございます。

1月は旧暦で睦月とも言います。正月に家族、親戚など親しい者が集まり睦み合うということから睦み月（むつみづき）ともいうそうです。人と出会うたびに「おめでとうございます。今年もよろしくお祈いします」の挨拶で始まる1月。この1月は1年の内で、特別な気持ちで挨拶を交わす、これも日本の良き文化、風習ではないでしょうか。1年の計は元旦にあります。新しい目標を見つけ、呉竹地域総合センターでも新しい取り組みが出来るよう、また気持ち良く皆様にご利用していただけるよう、職員一同、新たな気持ちで頑張ります。

1月の行事予定

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5 太極拳 囲碁	6
	※年末年始閉庁日（1月3日まで）					
7	8 成人の日	9 デイサービス 囲碁 学習支援教室	10	11 フィットネス・フラ 学習支援教室	12 太極拳 囲碁	13
14	15 コグニサイズ	16 囲碁 学習支援教室	17	18 フィットネス・フラ はばたき学級 学習支援教室	19 太極拳 囲碁	20
21 甲良町長選挙 甲良町議会議員 一般選挙	22	23 デイサービス 囲碁 学習支援教室	24	25 フィットネス・フラ はばたき学級 学習支援教室	26 太極拳 囲碁 のびよう会	27
28	29 コグニサイズ	30 囲碁 つくし学級 学習支援教室	31			

【自主活動学級】

甲良西小学校の子どもたちを対象にした年間を通した活動です。仲間とのつながりを深め、人権意識を高めることを目的として、工作活動や学習、運動遊びなどを行っています。

つくし学級：1・2年生対象 はばたき学級：3・4年生対象 のびよう会：5・6年生対象

【学習支援教室】

甲良西小学校区在住の中学生を対象とした、学習教室（塾）を行っています。

教室・サークル活動に参加しませんか？

フィットネス・フラ教室

[日 時] 毎週木曜日 10:15~11:45
[講 師] AFAA 認定 藤本 朋子 先生
[参加費] 300 円/回 (町に住所を有する方)
600 円/回 (上記の方以外)

身体を活動させ、筋肉を整え、柔軟性を高めるのに役立ちます。また、バランス感覚も向上し、体力を増強させます。

心身のリラックスは、ストレス解消や精神的なリフレッシュにも効果があります。



太極拳教室

[日 時] 毎週金曜日 10:00~11:30
[講 師] 日本武術太極拳連盟 北川 はつ江 先生
[参加費] 300 円/回 (町に住所を有する方)
600 円/回 (上記の方以外)

全身に気を巡らせることで自然治癒力を高めたり、血液やリンパの流れを良くしたいして、新陳代謝をアップさせる効果も期待できます。

また、深い呼吸により、自律神経のバランスを整え、心をリラックスさせます。



町内・町外、年齢、性別を問わず、どなたでもご参加いただけます！

コグニサイズ教室

[日 時] 1/15(月), 1/29(月), 2/5(月), 2/19(月), 3/4(月), 3/18(月) 10:00~11:30
[参加費] 200 円/回 (町に住所を有する方のみ)

「コグニサイズ教室」とは、認知機能を高める課題に取り組みながら、効果的なエクササイズに取り組むことができる保健福祉センターでも大人気の認知症予防教室です。参加された方々からは「仲間と一緒に楽しくできる！」と大好評です。



発行/呉竹地域総合センター 『はばたきの館』
〒522-0241 滋賀県犬上郡甲良町大字呉竹168番地
TEL.0749-25-1736 (FAX.25-2044)