

NEWS LETTER

数年間に一度の強い寒気により、どこか雪が降り、各地で雪の被害が発生している。このころはまだまだ雪が積もるほど降ってはいませんが、風が強く、寒い日が続いています。そんな時は、首・手首・足首の三つの首（三首・さんくび）を温めると良いそうです。三首には血流の多い太い血管が通っているため、この部位を温めることにより、体の凝りや免疫力の低下や内臓の調子が悪くなることを防ぐと言われているそうです。女性は筋肉量が少ないため冷えやすいのですが、男性も年齢と共に筋肉量が減る為、冷えやすくなるそうです。天候不良等により、急に教室がお休みになる事があります。ホームページで確認してください。お問い合わせをしてお越したき、無理のないようにお越してください。



地域住民のための講座

地域住民のための講座を3月18日（火）にB棟にて行います。参加費無料、要申し込みとなります。被害に逢わないための防犯について考えましょう。お待ちしております。

地域住民のための講座

特殊詐欺、強盗、窃盗、空き巣など身近に起こり得る様々な犯罪の被害に遭わないための「防犯」について考えよう

日にち：令和7年3月18日（火）
時間：10:00~12:00
場所：南部地域福祉センター B棟 研修室

講師：千葉県佐倉警察署 生活安全課
【花川 雅昭 氏】



参加費無料：要申し込み

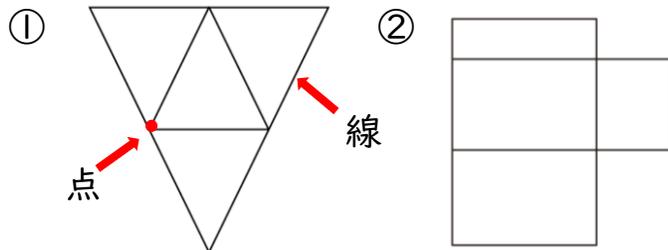
強盗対応について
特殊詐欺と

教養教室発表会

今年も教養教室発表会を3月12日水曜日、10時より南部地域福祉センター A棟大広間にて行います。年に一度の発表会です。ご興味のある方はぜひご覧に来てください。

脳トレにチャレンジ!

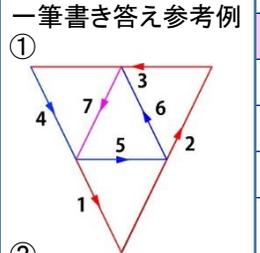
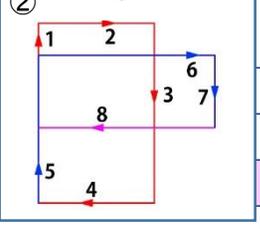
一筆書きにチャレンジ!できるかな?



一筆書きとは、同じ点は何度通ってもよいが、同じ線は2度通ることはできません。ルールにそってチャレンジしてみてください。



の予定

日	曜	内容	時間	事前申し込み
1	土			
2	日			
3	月	休館日		
4	火			一筆書き答え参考例 ①  ② 
5	水	音楽体操（水曜体操）	14：00～15：00	
6	木	大型バス抽選会	9：10～ 9：30	
7	金	ふれあいサロン南部 ヨガ ヨガ	10：00～11：00 13：15～14：30 18：00～19：15	
8	土			
9	日			
10	月	休館日		
11	火			
12	水	音楽体操（水曜体操）	14：00～15：00	
13	木			
14	金	絵画の集い “一本の筆,” カラオケ広場 ヨガ	10：00～12：00 10：00～16：00 18：00～19：15	要申し込み
15	土			
16	日			
17	月	休館日		
18	火	地域住民のための講座	10：00～12：00	要申し込み
19	水	音楽体操（水曜体操）	14：00～15：00	
20	木			
21	金	ヨガ ヨガ	13：15～14：30 18：00～19：15	
22	土	カラオケ広場	10：00～16：00	
23	日			
24	月	休館日		
25	火	カラオケ広場 まちかどエクササイズ	10：00～16：00 12：00～13：00	
26	水	音楽体操（水曜体操）	14：00～15：00	
27	木	健康相談		
28	金	絵画の集い “一本の筆,” ヨガ ヨガ	10：00～12：00 13：15～14：30 18：00～19：15	要申し込み
29	土			
30	日			
31	月	休館日		



※予定表には、教養教室や同好会の予定は入っておりません。
お問い合わせ・申込 A棟:電話 043-486-5151

南部地域福祉センター 指定管理者 社会福祉法人 愛光