

# 志賀公民館だより



発行 志賀公民館

TEL/FAX 同じ番号です

0736-26-0111

この間、お正月と思っていたら、もう4月ですね。いろいろ世界情勢が気になります。ガソリン価格の値上がりをはじめ生活全般に心配事が増えてきました。あまり気にしても仕方がないのですが、「自給自足」「質素儉約」などといった四字熟語が頭に浮かんできます。なるべく今までの自分の生活スタイルはキープしつつ一日一日を大切に過ごしていきたいと思う今日この頃です(^ω^)...

今年度は、公民館の行事もいろいろ工夫をして、誰でも気軽に気楽に利用してもらえるように努力をしたいと思っていますので、よろしくをお願いします。

## 4月の予定

4/2(木)9:30~健康保険課による健康相談 気軽に来てくださいね!  
10:15~サロンもあります。



4/16(木)14:00~14:30 健康講座「もっとしてほしい大腸の病気」  
(※チラシ配布します)

社会医療法人博壽会 山本病院の医師による講座です。  
わかりやすく画面で説明してくれます。短い時間ですが、今後の生活に生かされるお話ですので、是非聞きに来てください。

## 5月の予定

5/7(木)9:30~10:10 健康保険課による健康相談及び軽い運動

♡ゴールデンウィーク明けの身体の疲れのチェックをしましょう。

### 3月10日(火) 健康教室「チェアヨガ」

木村 真紗美 先生

ゆっくりした動きですが、日頃使っていない筋肉を伸ばすのでとても気持ちよくなりました。リラックスできる音楽を流して、あまり負担なく行っていました。先生も「痛いところまでなくていいよ～。気持ちいいところで止めてね～」と配慮して小まめに声をかけてくれるので、快適に行うことができました。



### 3月14日(土)「春探しウォーキング」

暖かい日で散歩日和。ゴミ拾いも兼ねて約1時間連れもて歩きました。上志賀の昔の村道はきつい坂もなく安全で、意外と住めそうな空き家があり、車で通りすぎるとわからないけれど、いろいろ楽しい発見もあり運動になりました。



かつらぎ町の公民館は、  
(地域交流センターの利用も公民館と同じです。)

火・水・木・金・土(日曜日と夜間は要予約)

※祝日及び年末年始は休館です。

※その他の都合により休館にしている場合があります。

時間帯/曜日	月	火	水	木	金	土	日
9:00-17:00	休館			開館			
17:00-21:00				要予約			