

# 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

新緑の候、田畑の営みも活発になってきました。気温も上がってきてストーブもぼちぼちしまおうかなと思います。また、急に暑くなってくることも考えられるので健康面に気をつけていきたいですね。また、公民館行事もいろいろ予定していますので、気軽に気楽に参加お待ちしております。

## 5月の予定

5/7(木) 9:30~11:00 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。



5/9(土) 10:00~12:00 料理教室(手作りキムチを作ろう) ※詳細は別紙

◎発酵食品で腸を健康に! ■材料費:1000円 ■持ち物:エプロン、マスク

■募集人数:先着順に15名(募集期間 5/1(金)9時~7(木)16時)



5/23(土) 10:00~11:30 ボッチャ体験 ♡誰でもできるユニバーサルスポーツ♡

5/29(金) 19:00~20:30 公民館運営委員会 ※どうぞよろしくお願いいたします。

## 6月の予定

6/4(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!

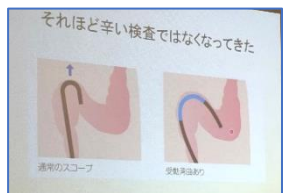
10:15~ サロンあります。

6/20(土) 18:00~21:00 公民館卓球大会※第1.3(土)19時~21時 練習できます。

### 4/16(木)『大腸の話』 14:00~14:50

社会医療法人博寿会 山本病院 消化器内科医師 大關友香氏

画像やデータの提示をして大変わかりやすいお話でした。「便秘」は早い目に解消することが大切なことや排便時の理想的な姿勢など身近な内容で勉強になりました。また、大腸がんは早期発見で治る確率が高く、年1回は検診を受けるようにすることも大切であることや最近の内視鏡検査もかなり苦痛は少なくなっているそうです(^\_^)-☆



### //////お知らせ//////

●公民館を涼みどころ(クーリングシェルター)として開放しています。外出時の休憩や暑さを感じた際の一時避難としてお気軽にご利用ください。

・期間:5月1日(金)~10月31日(土)

・時間:午前9時~午後5時

※解放場所は貸館の状況により変更になります。詳しくは窓口にお問い合わせください。

また、ご利用は開館中に限ります。

※休館日や主事不在時はご利用できません。

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					