



小針の郷だより



第42号

発行元 労働者協同組合ワーカーズ・コープ・センター事業団小牧第二事業所
〒485-0037 小牧市小針2丁目572番地2 TEL(0568)71-2370

2024年度前期 文化教室受講生募集



水彩・パステル画教室



定員:各12名

日時:第2・4火曜日

10:00~11:00 又は 13:00~14:00

受講料:無料(用紙 35 円/枚)

【内容】

色々なモチーフとの出会いを楽しみながら絵を描きます。ご自宅で眠っている水彩絵の具、クレヨン、クレパスをご用意下さい。

【申込み方法】

裏面をご参照下さい。



楽しむ書道教室



定員:各12名

日時:第1・3月曜日

10:00~12:00 又は 13:00~15:00

受講料:無料

【内容】

季節に応じた課題、日常生活で書きたい文字、お好きな言葉を楽しみながら書きます。

【申込み方法】

裏面をご参照下さい。

初心者カラオケ教室

定員:各20名

日時:・今村藤枝氏(キングアカデミー公認講師)

:第1金曜日 10:30~12:00

・白沢由貴氏(JMC 歌謡協会師範)

:第2土曜日 10:30~12:00

・石川勝之氏

(日本音楽審査委員協会歌謡講師)

:第3金曜日 13:00~14:30

受講料:無料

【内容】

新曲を皆さんと覚えると共に懐かしい歌も思い出し、声を出すことで健康的に歌を楽しみます。

【申込み方法】

裏面をご参照下さい。



ふれあい民謡講座



定員:20名

日時:第2・4木曜日 11:00~12:00

受講料:無料(譜面代:300 円/曲)

【内容】

団体指導で、1回2曲を目標に勉強します。全国の民謡の中でも、皆さんのよく知っている曲の他、あまり知られていない名曲も学習します。

【申込み方法】

裏面をご参照下さい。



ペーパーデコレーション講座



定員:12名

日時:第3火曜日 10:00~12:00

受講料:無料(材料費:500 円/回)

【内容】

多彩な色画用紙で、紙とは思えない立体的で華やかな作品を作ります。

【申込み方法】

裏面をご参照下さい。



作品の一例





3月8日(金)必着で、往復ハガキ(持参される方は返信用ハガキのみでも可)の往信面に、「〇〇教室希望(カラオケ教室は希望講師名、書道教室・水彩・パステル画教室は希望時間(午前又は午後)、住所、氏名、電話番号、受講回数(初回か2回目以上かを記入)」、返信面にご自身の郵便番号、住所、氏名を記入し、「〒485-0037 小牧市小針 2-572-2 小針の郷」宛に郵送

※申し込み者多数の場合は初回受講者を優先し、抽選結果は返信ハガキにて連絡します。

※定員に満たない場合は、3月15日(金)から先着順で事務所カウンターにて受付します。



今月の健康だより

【眠れてますか?①】

「睡眠の日」が春(3月)と秋(9月)の年2回制定されています。良質な睡眠は、疲労回復だけではなく病気予防にもつながります。快眠は健康な生活において、食事や運動とともに大切なことです。



快眠のための生活習慣

- ・朝の光で体内時計をリセット
- ・しっかり朝食を摂る
- ・軽運動の習慣化
- ・十分な休息と気分転換
- ・自分に合う方法でリラックス
- ・15分以上の昼寝・夕寝はしない
- ・寝酒・寝る前の喫煙は控える
- ・カフェインは夕方以降摂取しない
- ・寝る前にパソコンや携帯を見ない

寝る前にお勧めの飲みもの

白湯: 身体が温まりリラックス効果
ホットココア: 幸せホルモンセロトニンに作用(砂糖は控えて)

ルイボスティー: ノンカフェイン マメ科のお茶
甘酒: GAVA がリラックス効果

ホットミルク: 睡眠を促すトリプトファンが含まれます
(ホットミルクは寝る数時間前がお勧め)

※睡眠障害は専門家に相談を!

《筋力アップ・トレーニングマシン講習会》

日 時 3月15日(金) 13時30分~15時30分

小針の郷、野口の郷、田島の郷は、小牧市在住の満60歳以上の皆様が利用できる施設です。

開館時間 9:00~16:30

※一般開放日は小牧市在住の60歳未満の方も利用することができます。

野口の郷: 毎週土曜日・第1日曜日

小針の郷: 毎週土曜日・第2日曜日

田島の郷: 毎週土曜日・第3日曜日

開館時間 9:00~20:00



ホームページはこちら