

第18号
令和5年12月発行
☎286-7899

つるがしま



西市民センター便り



開催予定の講座

「座ってできるセルフマッサージ」

首、脇、腕、手、肩、背中 of セルフマッサージと上半身のストレッチを重点的に学びます。

- ・令和6年1月31日（水）
- ・10時～11時ごろ
- ・西市民センター集会室
- ・先着30名（1/10～受付開始）
- ・参加費無料
- ・動きやすい服装で！
- ・ヨガ講師：花岡良枝さん

肩こりスッキリ
背筋ピン！



「食育楽校 たいせつないのち」

「いのちをいただく」ことの大切さを親子で学びます。

- ・令和6年2月24日（土）
- ・10時～11時
- ・西市民センター第1学習室
- ・先着30名（1/16～受付開始）
（小学生と保護者、5・6年生は
子どもみでの参加可）
- ・参加費無料
- ・講師：(株)サイボク

試食も
あるよ



事業報告

「太極拳、はじめませんか？」

鶴西太極拳クラブによる、全3回の体験教室を開催。みなさん楽しそうに体験されていました。

鶴西太極拳クラブ
会員募集中！

- ・いつでも見学OK！
- ・毎週金曜日
- ・13:00～17:00



「素敵に！己書」

「描けて読める絵・己書」の講座を開催。字や絵が苦手でも、楽しく描くことが出来ました。

出来上がったどの作品も個性があって素敵♡
みなさんとっても楽しそうでした。





eスポーツ 参加しませんか？

eスポーツは、参加した高齢者の約8割に注意力などの改善が見られた。との報告もあるコンピューターゲームを、スポーツと捉えて交流するものです。初めての人でも参加できる、簡単な2種類のゲームと一緒に楽しみませんか？

苦手意識のある方もきっと楽しめますよ！
申込みなしでご参加できます。
ぜひお越しください。

- ・「太鼓の達人」と「ぷよぷよ」
- ・西市民センターロビー
- ・第2, 第4火曜日
- ・10時～12時・13時～15時
- ・参加費無料



環境シリーズ ③

湯たんぽのススメ♡

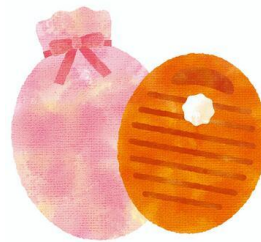
今回は寒い季節にピッタリの電気代を節約しつつ、健康に良い湯たんぽの効果をご紹介します。「小さな一歩で未来は変わる！」みんなで一緒に引き続き節電していきましょう。

〈基本的な温め方〉

- ・筋肉量の多い部位を意識して温める。太ももの前側→お腹→二の腕→お尻
- ・入浴の前にも湯たんぽで体を温めましょう。入浴効果が高まります。

〈湯たんぽの効果〉

- ・冷え性
- ・慢性的な肩こり腰痛
(患部には柔らかい質感のものがオススメ)
- ・むくみ
- ・睡眠の質の向上
- ・便秘



低温やけどには十分に
注意しましょう

西市民センター今後の予定

- 全館清掃：1月25日(木)
- 利用者懇談会：3月2日(土)
- 電気設備工事：2月13日(火)

利用者清掃にご協力ありがとうございました



11月17日
施設内の拭き掃除を行いました。67名ものご協力ありがとうございました。