

「小ヶ倉地区ふれあいセンターだより」

おめでとうございます

卒業式



小ヶ倉中学校

64名

小ヶ倉小学校

27名



小ヶ倉中学校

54名 (3/7現在)

小ヶ倉小学校

28名 (3/7現在)



原爆被爆者定期健康診断



月日	4月24日(水)	持参品	被爆者手帳・ハガキ
受付	午後1時30分～3時30分	問合先	原爆健康管理センター ☎095-844-3100
場所	2階 第1研修室		



♡お待たせしました！ 令和6年度「センター講座」決定分 募集！

・駐車場が限られています。徒歩、バス等でお出かけください。電話でも受付可能です。(878-3796)

講座名		月日	時間	参加料・その他
募 集 中	らくらくストレッチ ① (講師：野口信貴)	5月 9日(木)	13～15	定員35人 無料 ※募集締切日 4/20 大人気に付ご協力を
	らくらくストレッチ ② (講師：野口信貴)	6月 13日(木)		
	らくらくストレッチ ③ (講師：野口信貴)	7月 11日(木)		
	らくらくストレッチ ④ (講師：野口信貴)	9月12日(木)		
	らくらくストレッチ ⑤ (講師：野口信貴)	10月10日(木)		
	楽しい親子料理 (講師：赤崎奈穂子)	7月 20日(土)	10～12	700円/組 9組まで
	夏休み「絵画教室」①(前半) (講師：水本睦也)	7月23日(火)	10～12	①②定員15人 無料
	夏休み「絵画教室」②(後半) (講師：水本睦也)	7月23日(火)	13～15	①②連続参加可
	夏休み「将棋教室」 (講師：伊藤昭南)	7月25日(木)	10～12	①定員10人 無料
	夏休み「習字教室」 (講師：桐の会)	8月 3日(土)	10～12	①定員10人 無料
	夏休み「親子パン教室」 (講師：前川沙織)	8月24日(土)	10～12	700円/組 9組まで
	生涯骨太クッキング (食生活改善推進協議会)	6月28日(金)	10～12	300円/人 9人まで
	バランスの良い食事(減塩) (食生活改善推進協議会)	8月28日(水)	10～12	300円/人 9人まで
	みそ作り (講師：川添酢造)	9月28日(土)	13～15	2.5kg 価格未定 5.0kg 価格未定
	男性料理教室 (講師：赤崎奈穂子)	11月 9日(土)	10～12	実費 9人まで
シュトレーン作り (講師：前川沙織)	11月30日(土)	10～12	実費 9人まで	
門松作り (講師：片山 博)	12月27日(金)	10～12	玄関・室内用 価格未定	
おもちゃ病院 (長崎おもちゃ病院)	R7.2月9日(日)	10～14	原則無料	

♡新年度(令和6年度)スタート！

・現在の職員6名は、継続となります。よろしくお願いいたします。

♠新着、寄贈図書のご案内

児童	あやしの保健室2-3	染谷 果子	一般	門出の陽射し	鈴木 英治
	せがのびる	やぎゆう げんいちろう		BLANK PAGE	内田 也哉子
	大きな木	日本移植支援 協会絵本		人間標本	湊 かなえ
	なぞなぞ世界一周	にしもと おさむ		夜露がたり	砂原 浩太郎
一般	セーターのサイズ調整ハンドブック	日本ヴォーク社	藤井聡太が勝ち続ける理由	日本経済新聞社	
	長生きする人・しない人の習慣	秋津 壽男	こんまり流今よりもっと	近藤 麻理恵	
	いちばんカンタンつまたて投資の教科書	森永 康平	人生がときめく77のヒント		

♡ ふれあいセンターご利用ご案内

♡コピーが『有料』でご利用できます。

- ・白黒のみ
- ・用紙はA4とA3が可能
- ・拡大と縮小が可能

♡小ヶ倉地区ふれあいセンター休館日は、年末・年始と月曜日のみ。祝日も開所しています

小ヶ倉地域センターの休館日は、土・日曜日・祝日です

小ヶ倉地域センターの休館時は、あじさいコール☎822-8888で開館している施設をご確認下さい

♡図書室ご利用について

- ・ 図書室開館時間 9:00 ~ 16:30
- ・ 返却は上記の時間外と休館日(月曜日)は正面玄関ピンク電話横の『返却箱』をご利用ください
他館(含市立図書館)で借りた本も返却できます
- ・ 新規図書カード作成(0才から可能)、更新、住所変更等ができます
- ・ 予約本受付、受取ができます
- ・ 一人10冊まで貸出期間が2週間です
- ・ 寄贈本の受付ができます(詳細については事務室まで)

私の最近気になるあれこれ？



健康

【ずぼら瞬食ダイエット】(松田エリ)より

- ・ 3食たんぱく質をとって「やせ体質」になる方法

「朝」は、納豆、卵、ヨーグルト

「昼」は、鶏むね肉や豚肉など

「夜」は、さけ、まぐろ、さば缶などの魚類

「おやつ」にチーズ、豆乳

【1分間の息抜き】(根来秀行)より

- ・ 免疫を強化する呼吸メソッド

1分間の腹式呼吸で毛細血管を緩め、自立神経を整える