

SANWA
KOMINKAN

10月号

さんわ公民館だより



ナチュラルな笑顔に

～自分自身をアップデートする秋の楽しみ～



○四季にもズレが生じているとはいえ、なんとなく「秋かな？」と感じられます。五感すべてを楽しませる秋の到来。



食欲の秋、芸術の秋、美容健康の秋、行楽の秋、ウォーキングは景色を見ながら気持ちの赴くままに歩くのがいいですね。気づいたら6kmも 😊

❤️全身ぽかぽか！頭と手の癒しケア講座 9/19実施
☆秋講座新企画です。

☆自宅や日常生活の中で実践できる基本的なセルフケアを教えてくださいました。ヘッドケアにハンドセラピー、ホント全身がぽかぽかになりました。気持ちよかったです ❤️

☆スッキリ過ごせそうと、みなさん大満足。講師は元教員、山口章代さんです。ありがとうございました。



10/16、10/30は、

❤️ふるさとヘルシーウォーク ○お天気に恵まれますように。☀️

☆秋講座新企画です。こちらも全身ぽかぽかになりそうですね。今回は“潮風を浴びるコース（蚊焼・晴海台）”と“森林浴コース（サイクリングロード・為石）の2コースです。途中、歴史が学べる、村崎春樹先生のお話付きです。今からワクワクしますね。あっそうそう、「待ちに待った受講決定通知ハガキが届きました。郵便受けに音がしたの」と、嬉しそうに弾んだ声で一本のお電話がありました。また、「このコースのネーミングがいいですね」「長い距離ですが、なんとかがんばります」といったメールも入りました。お言葉ありがとうございます。

☆ちなみにこのネーミングは、ロードウォークサポーターさんがつけてくれました ❤️

<図書室より>

三和公民館図書室休室のお知らせ

※期間中はロビー窓口にて

①予約本の貸出し

②返却 ③予約申込 ができます。

※新聞・雑誌コーナーをロビーに設置しております。ご利用ください。

☆工事期間 9月1日（月）～11月末（予定）

☆利用できる時間 ※月曜、祝日は休館

9:00～17:00（火）～（日）

三和公民館図書室

☎095-892-7011



西部劇映画
ジェームズ・スチュ
アート主演。
インディアン側の視
点から平和を求める
姿を描いた画期的な
作品として知られて
います。



10月の名作映画館は、
アメリカ映画
「折れた矢」です！

申し込み不要です！

10/16（木）
13:30～
視聴覚室

名作映画館は無料です！



三和公民館 ☎095-892-1919