



この体操なら
毎日がんばれそうやちゃ！

10月25日(木)「いきいきサロン」、11月9日(金)「健康まつり」、11月27日(火)「健康教室」が開催されました！ご友人とご一緒に参加されてる方が多く、和気あいあいとした講座となりました。また保健師さん監修で健康づくりには欠かせない「おいしく食べて脱口コモ！（介護予防食）レシピ」の講義と試食もあり、皆さん楽しくおいしそうに召し上がられていました！これからも講座で教わった体操と食事管理を続けて、お元気にお過ごしください！



みなさん真剣に受講中です！

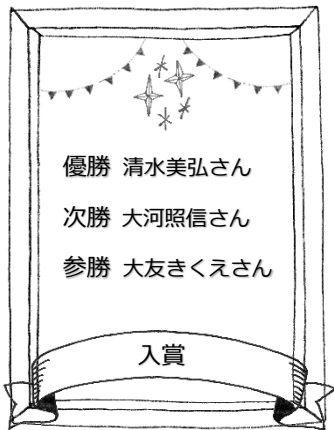


こうやるんですよ！

なるほどな〜

脱口コモレシピは「とやま公民館学遊ネット」にて公開しています。スマートフォンをお持ちの方はこちらのQRコードからアクセスしてみてください！

LET'S TRY!



おめでとうございます！

11月4日(日)神通川水辺プラザにて「第17回パークゴルフ大会」が開催されました。当日は18名の方に参加して頂きました。お天気も良くコースのコンディションも整っており、参加された皆さんもプレーに集中することができました！



夏のリベンジ果たしたよ！

お知らせ

◆2月17日(日)

カローリング体験教室(喜楽里館)

くわしくは

黒瀬谷公民館までお問合せ下さい。



11月25日(日)ぶどうの里農村公園と喜楽里館にて「雪つり」が行われました。当日は晴天で、大変作業もしやすい気候でした。作業が終わる頃は秋の模様も終わり、すっかり冬支度が整いました。

当日参加された皆様、お疲れさまでした。

12月25日(火)黒瀬谷公民館の裏にある用水路に大きなタニシがいました。「自然が戻ってきとるん



大きさは約2cmぐらいです

や」と嬉しそうに教えて下さったのは藤井久夫(75)さん。お散歩中の発見でした！



編集後記



記念すべき、平成31年新春号の表紙は「お正月フラワーアレンジメント」のカラー写真を掲載させて頂きました。心がこもったお正月の生け花からは、新しい年を待ち望む気持ち、そしてその年が希望に満ちていることを願う気持ちが伝わってくるようです。「山だけど楽しみあふれる黒瀬谷誰もが住みよい里づくり」このキャッチフレーズを胸に刻みつつ、今年もふるさとの情報を地域の皆さまにお届けしていきたいと思ひます。