上齋原公民館だより
公民館報
第243号
上齋原公民館
錦野町上齋原409
TEL 44-2222
FAX 44-2223
休館日
日・月・木曜日
国民の祝日

奥津小学校スキー教室



奥津小学校全校でのスキー教室が、恩原高原スキー場で行われました。スキーを初めて履く子供やスイスイ滑れる子供、それぞれ自分の力に合わせて存分に滑ることができました。そして、奥津上齋原スキークラブの指導者の皆さんの指導を受けだんだんと上手に滑れるようになりました。指導者の皆さんありがとうございました。

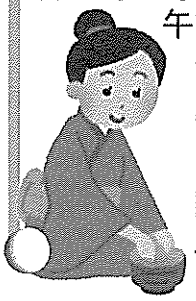


2/6(金)

募集

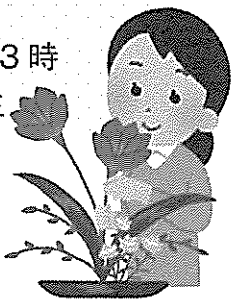
茶道教室

場　所：上齋原文化センター
日　時：毎月第４土曜日
　　午前 10 時～ 12 時
講　師：吉田　美穂子 先生
受講料：月額 1,000 円と
　　水屋料
問い合わせ・申し込み
上齋原公民館：☎44-2222



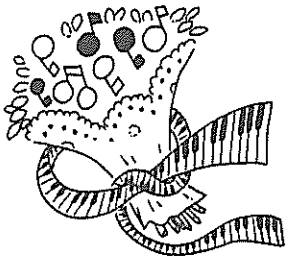
生花教室

場　所：上齋原文化センター
日　時：毎月第３火曜日
　　午後１時 30 分～３時
講　師：吉田　美穂子 先生
受講料：月額 1,000 円と
　　材料費
問い合わせ・申し込み
上齋原公民館：☎44-2222



懐歌教室

場　所：上齋原文化センター
日　時：毎月第４水曜日
　　午後１時 30 分～３時
講　師：神田　裕一 先生
受講料：1,500 円
問い合わせ・申し込み
上齋原公民館：☎44-2222



お風呂場ヒートショック予防

３月になっても、まだまだ寒い日があります。温度差による血圧変動で起こるヒートショック対策をし、安全にお風呂を楽しみましょう。

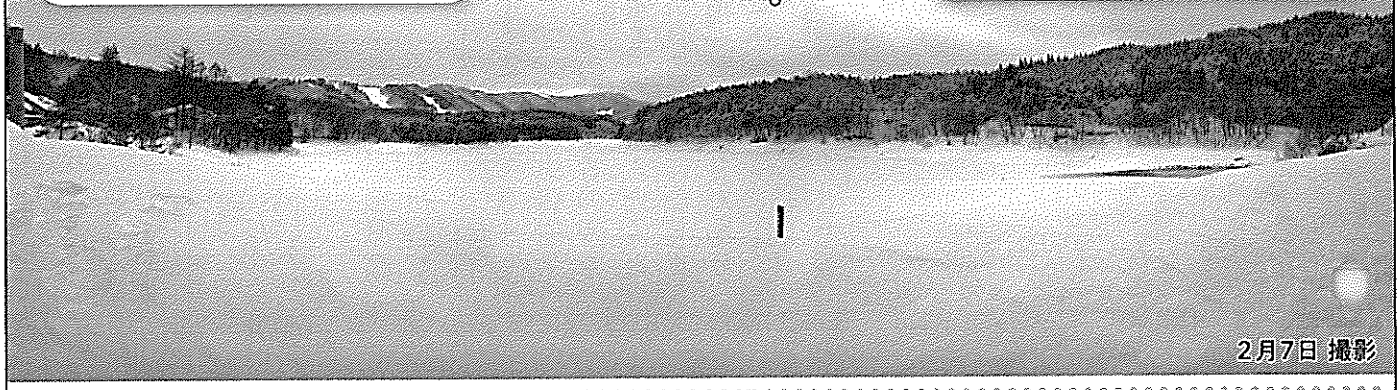
- 脱衣所と浴室を温める。
- 食事直後、飲酒後の入浴は避ける。
- 血圧が高いときは、入浴を控える。
- お風呂の温度は低め(38~40℃)に設定。長湯をしない。
- ゆっくりとお風呂からでる。



恩原湖の瑚面は
雪で覆われています。
雪解けまでに湖に
氷紋は、現れて
くれるでしょうか？


川の石も
こんもり雪帽子


毎冬楽しませてくれる
高田さんの雪像作り


2月7日 撮影



雪で遊ぼう！ 1/18(日)
かがみの未来じゅく

かがみの未来じゅくの子供たちが、上齋原文化センターで雪あそびをしました。

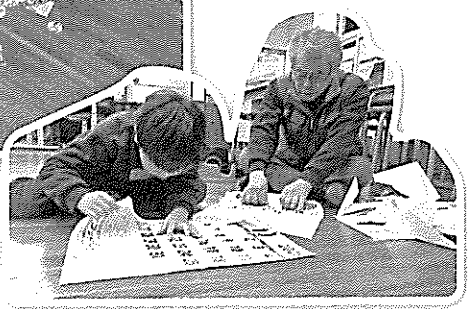
かがみの未来じゅくは、小学生を対象にした公民館講座です。興味のある小学生は、是非参加してくださいね。

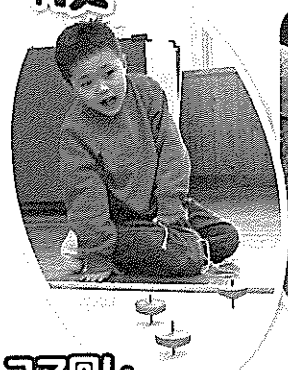


奥津小学校 昔遊び体験 1/28(水)

奥津小学校1、2年生が、地域ボランティアの方達と一緒に昔の遊びを体験しました。途中から奥津保育園の園児も加わり楽しく体験出来ました。


メンコ


大きな音が鳴る紙鉄砲に熱中


コマ回し


おはじき