

# ふれあい通心 25年秋号



## ご挨拶

11月に入り遅くなりましたが、秋号をお届けします。

秋も深まり、食欲・スポーツ・読書+お出かけ等最高の季節ですが如何ですか？

ふれあいほ～るがオープンして5ヶ月が過ぎ、10月からは新講座や講座名の見直し等も行い、広報くるめ10/1号の裏表紙に倶楽部のご紹介を頂きました。これは“心身の健康創り”の活動の評価を頂くと同時に、受講者の方々や指導員及び関係者のお蔭と深く感謝申し上げます。

11月には、ほ～るの後方に「認知症&健康」のスペースを設け、商工会議所の“まちゼミ”にも参加させて頂き、更なる地域貢献を目指します。



キラリ久留米市民活動活性化事業  
24年度報告会（くるめりあ）で発表

## 《お知らせ》

☆まちゼミ（商工会議所）に参加（28店38講座）

タイトル：ザ・認知症！ホットな話しと予防

日時：①11/28、②12/2、③12/7、④12/15

※広報くるめ11/15号にて案内があります

☆あきない祭：11月9日（土）10時～16時

ふれあいほ～るは、小さな子供のキッズスペース  
&ステージ出演者の着替え室として活用

ご来場の方々に“無料体験券”プレゼント！

☆“中村先生と行く”カラダ改善薬草取り体験ツアー

11月17日（日）8：50久留米市役所集合

定員：40名、薬草の宝庫！矢部村に如何ですか！

お申込み・お問い合わせは当倶楽部へ

☆健康365中央町サロン（倶楽部の隣の食事処）

○薬膳カレーと日替わり一品定食で健康を！

○営業時間10:00～18:30（日・祝日お休み）

○夕方以降は、忘年会・懇親会等ご利用下さい

## 健康メモ



～健康づくりの秋～

秋が深まるこの時期、山では動物たちも冬支度を始めています。猛暑が続いた反動のように今年は寒さの訪れも早そうです。これから晩秋にかけて、朝晩の冷え込みも日増しに強まってきます。風邪など引かないように、今から厳しい冬の寒さに耐えられるよう、体を鍛えておきましょう。1年中で最も活動しやすいこの時期を健康管理に努め、大切に過ごしたいですね。日頃の運動不足の解消と健康づくりのために体を動かしてみませんか？でも急激な運動は、逆効果の場合もあります。軽くても毎日続けられる運動を心がけましょう。



不定期開催の施設無料開放  
みんなで楽しく活動！ →  
（篠山校区&荘島校区）

※ふれあいほ～るは毎週金曜 15:30～17:00

←月1回開催の  
けん玉教室  
（篠山小学校）

