

2020年1月 館報

いずみ

和泉地区住民の動き R元. 12.1 現在 (前月比)

人口: 475人 (±0) 男: 239人 (±0) 女: 236人 (±0)

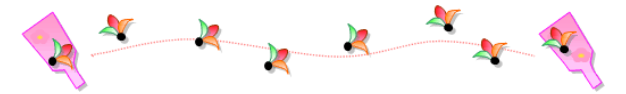
世帯数: 232世帯 (±0)



発行日
令和元年12月26日
第155号
発行者
大野市朝日第17号5番地
和泉公民館
電話 0779-78-2110
FAX 0779-78-2840
メールアドレス
izumi-k@city.fukui-ono.lg.jp

大野市教育理念 明倫の心を重んじ 育てよう 大野人

1月行事予定



日	曜日	行事
1	水	元旦 ☐ 休館日
2	木	休館日
3	金	休館日
4	土	
5	日	
6	月	
7	火	
8	水	健康プラスデー (測定) 10:00 運動プラスデー (運動) 14:00 ふるさとかるた (和泉地区予選)
9	木	みんスポ バドミントン 19:00
10	金	老人クラブ新年会 10:30
11	土	
12	日	大野市成人式
13	月	大人&子供のスキー教室 ☑ 成人の日
14	火	自治会役員会 19:00
15	水	より処

日	曜日	行事
16	木	みんスポ バドミントン 19:00
17	金	
18	土	
19	日	
20	月	昇竜太鼓教室 19:00
21	火	
22	水	より処
23	木	みんスポ バドミントン 19:00
24	金	
25	土	
26	日	ふるさとかるた決戦大会(めいりん)
27	月	
28	火	
29	水	より処
30	木	みんスポ バドミントン 19:00
31	金	新春のつどい (福祉会)

謹賀新年

あけましておめでとうございます。令和に入り初めての正月を迎えることとなりましたことにお慶びを申し上げます。

昨年は公民館活動にご協力いただき、また、各種行事や公民館講座にご参加いただきありがとうございました。今年も、地域の皆様が気軽に参加できるような講座を充実させ、魅力のある公民館になるよう、活動してきたいと考えております。

今年もどうぞよろしくお願いいたします。

和泉公民館 職員一同

芸術・グルメ富山視察

11月30日(土) 43名の参加で富山を訪れました。最初に富山駅からガラス美術館まで富山地方鉄道(セントラム)に乗り、ガラス美術館前で下車し芸術を堪能しました。その後、新湊の「きとときと市場」で昼食をとり、小矢部のアウトレットパークで買い物を楽しみ富山の芸術とグルメを満喫した視察となりました。



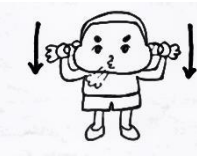
和泉診療所だより

※年末年始: 12月28日~1月5日まで休診

☆ 多年末年始の運動不足を解消する
簡単な体操を紹介します☆
(肩甲骨のストレッチ)

体操を実施する際、まず肩甲骨を柔軟にすることで姿勢を正して、より効果的な運動ができます。肩こりの予防にもなるのでぜひ実践してください

★ タオルを肩幅に持って息を吸いながら真上にあげ、吐きながら肘をまげて肩甲骨を寄せる



★ ① 足を股関節幅に開き、両足の第2と第3の指の間とかかとを結んだ線を左右平行にして立つ

② 両腕を体の脇から肩の高さまで上げ、親指を前方に向けて伸ばし、残る4本の指を第2関節から曲げる



③ 手のひらを下に向けた状態で肩甲骨を寄せるようにして、腕を親指が向いている方向に15センチくらいの直系の円を描くように10回まわす

④ 手のひらをそのまま上に向け、親指がさす方向(後ろ)に向けて、同じように10回まわす

※ 診療所を受診の際には、保険証をお持ちください。和泉診療所 TEL 78-2650



国旗を掲げましょう!

1月1日 元旦 『年のはじめを祝う日』です。

1月13日 成人の日 『おとなになったことを自覚し、みずから生き抜こうとする青年を祝いはげます日』です。

