

2020年2月 館報

いずみ



和泉地区住民の動き R2.1.1 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2年1月31日
第156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

祝成人

1月12日(日)、大野市文化会館にて市の成人式が行われました。和泉地区では4名の方が成人式に参加しました。



向かって左より

- ・北爪 ^{いつき} 樹 さん
- ・古川 ^{こうや} 航也 さん
- ・奥村先生 (中学校の恩師)
- ・櫻川 ^{たから} 天良 さん
- ・下出 アン さん



2月行事予定



| 日 | 曜日 | 行事 |
|----|----|---|
| 1 | 土 | |
| 2 | 日 | |
| 3 | 月 | |
| 4 | 火 | 穴馬紙すきにチャレンジ 14:00 編み物教室 13:30 |
| 5 | 水 | 左義長かざりを作ろう 13:30 より処 |
| 6 | 木 | |
| 7 | 金 | |
| 8 | 土 | |
| 9 | 日 | |
| 10 | 月 | |
| 11 | 火 | ● 建国記念日 |
| 12 | 水 | 健康 プラスデー (測定) 10:00 運動 プラスデー (運動) 14:00 ちょっと寄ってこサロン より処 |
| 13 | 木 | |
| 14 | 金 | 左義長 (上大納) 16:00 |

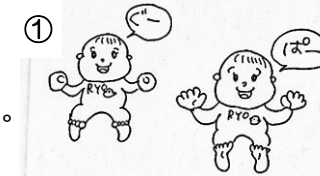
| 日 | 曜日 | 行事 |
|----|----|--------------------------------|
| 15 | 土 | |
| 16 | 日 | 生涯学習フォーラム 13:00 |
| 17 | 月 | 昇竜太鼓教室 19:00 |
| 18 | 火 | |
| 19 | 水 | より処 |
| 20 | 木 | 穴馬紙すきにチャレンジ 14:00 区長会 19:00 |
| 21 | 金 | 和泉地区確定申告(和泉支所) |
| 22 | 土 | |
| 23 | 日 | ● 天皇誕生日 |
| 24 | 月 | |
| 25 | 火 | |
| 26 | 水 | お出かけホットサロン より処 |
| 27 | 木 | |
| 28 | 金 | |
| 29 | 土 | |

和泉診療所だより

2月になり、寒い日が続きますね。そんな日はあまり動かずにこたつでゆっくりと暖まりたいところですが、じっと体を動かさないでいると体の代謝が落ちやすくなります。代謝を落とすと体の不調に繋がりがやすいので、手足を動かして代謝を促していきましょう。

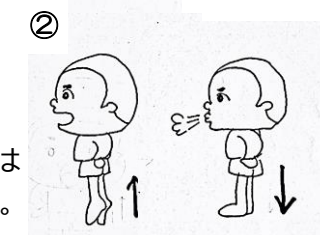
① グー・パー体操

手足で大きくグー・パーを繰り返しましょう。



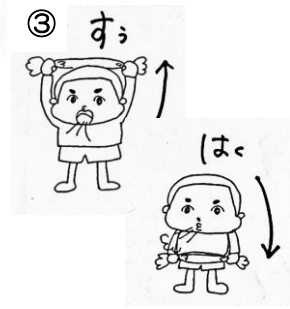
② 踵上げ体操

踵を出来るだけ高く上げましょう。慣れてきたら速いリズムで行いましょう。



③ バンザイ体操

タオルを使って大きくバンザイ。上げるときは息を吸って、下げるときは息を吐きましょう。



休診のお知らせ

内科: 毎週水曜日、2月3日(月)
歯科: 2月27日(木) 午後から休診

それぞれ20回を目安に行ってみてください。硬くなりがちな手足の筋肉や肩周りを大きく動かして、冷えに負けない体を作っていきます。こたつの中で応援しています。
ファイト!
宮崎整形 田島

※ 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



2月11日 建国記念日『建国をしのび、国を愛する心を養う日』です。

2月23日 天皇誕生日『天皇の誕生日を祝う日』です。



国旗を掲げましょう!