



すみれ教室 第5回学習会

11月13日(金)第5回学習会は、グラウンドゴルフをしました。秋晴れのさわやかな天候のなか、4チームに分かれ8ホールを2回まわりました。学級生さんの中には初体験の方もおられましたが、経験者の方に教えていただき、参加されたみなさんは和気あいあいと楽しくプレーをされていました。また、6人の方がホールインワン賞となりました。



玉津公民館講座 「身体に良い睡眠を知ろう」

11月21日(土)講師に与田よしみさんをお迎えして「良い睡眠のお話と眠れる身体づくり」をテーマにお話と体操を教えてくださいました。睡眠時間や深い睡眠は年齢を重ねるとともに減少していくそうです。また、良い睡眠をとるには30分以内の昼寝が良いとお話いただきました。後半の足指チェックでは、「グー、チョキ、チョキ、パー」と足じゃんけんでは指を動かしました。

毎日、足じゃんけんしましょう!



スポーツ広場がきれいになりました!

10月29日(木)シルバー人材センター玉津班のみなさんが、スポーツ広場の除草作業をしてくださいました。スッキリときれいになりました。ありがとうございます。



玉津クラブニュース

「もりもりスポーツ広場」

日時: 12月20日(日)

18:30~20:30

場所: 玉津小学校 体育館

持ち物: 体育館シューズ、飲み物

※小学生以下の方は保護者の方と一緒にお願いします。

※出かける前に検温してください。

※マスクの着用、アルコール消毒をお願いします。

お忘れではありませんか!

玉津会館ロビーにたくさんの忘れ物をお預かりしています。心当たりのある方はお早めに玉津会館までお願いします。12月末で処分させていただきます。



★年末年始のごみの搬入について★

★環境センターへの自己搬入

年末は12月22日(火)まで、年始は1月12日(火)からとなります。

★粗大ごみ戸別収集の申込み

年末は12月28日(月)まで、年始は1月4日(月)からとなります。収集予定日の2日前(土・日曜日、祝日、年末年始除く)までに粗大ごみ受付センター(077-584-5286)へ予約してください。

※年末年始は、粗大ごみが多く出されます。

ごみは計画的に排出するようにしてください。

お問合せ: ごみ減量推進課 ☎582-1121

24日(木)	23日(水)	20日(日)	18日(金)	14日(月)	11日(金)	10日(木)	7日(月)	5日(土)	4日(金)	3日(木)	1日(火)		
年末夜警	安全安心パトロール	一人暮らし高齢者配付寄せ植え作り	まるごと地産地消PJ先進地研修	まるごと歴史伝統文化部会	学区社協支え愛PJ	学区社協・まちづくり合同館外研修	まるごと語り部部会	公民館講座「身体に良い睡眠を知ろう」	野菜直売所	自治会長会	すみれ教室⑥	玉自会研修	学区民児協定例会



12月の予定

