

まるごと地産地消PJ野菜直売所

10月3日(土)4回目の直売所を開設しました。今回も玉津学区で獲れた野菜が店頭に多く並びました。また、たくさんのお客さまに来ていただき、とてもにぎわいました。次回は、どんな野菜が店頭に並ぶかな？お楽しみに！！

【11月・12月の開催予定】

《日時》

11月7日(土)午前9時30分～

12月5日(土)午前9時30分～

(両日とも売り切れ次第終了)

《場所》

老人憩いの家跡地(駐車場もあります)

※買い物バッグの持参をお願いします。

※マスクの着用をお願いします。

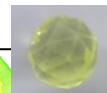


玉津公民館講座 「身体に良い睡眠を知ろう」

10月3日(土)講師に与田よしみさんをお迎えして「睡眠のお話と眠れる身体づくり」をテーマにお話いただきました。良い睡眠をとると身体や脳の休息、免疫細胞の活動が促進され、不眠は高血圧や糖尿病、肥満になりやすいそうです。また、自分の足の裏の色や硬さで体調チェックをし、スーパーボールで足裏をマッサージしました。



スーパーボールで足裏をゴロゴロ・・・気持ちいい～



地域教育学級すみれ教室

9月30日(水)第3回学習会は、講師に筈井玲子さんをお迎えして「音楽に合わせて指を動かす脳トレ！」をテーマにタップネスを学習しました。手は第二の脳と言われ、指を動かすことで血液の流れが良くなり、脳の活性化にも良いそうです。学習会では、音楽に合わせてグーパー運動や、紙の鍵盤に指を置いて「1」は親指、「2」は人差し指と曲の指番号に合わせて指を動かされておられ、気分はピアニストのようでした。この指運動は家でもできます。学級生のみなさん、覚えていらっしゃいますか！



10月16日(金)第4回学習会は、講師に井入吉信さんをお迎えして箱庭づくりを教えていただきました。砂を少し入れた箱に多肉植物6鉢と砂を入れ、池や道をカラーの砂で作ってアヒルや動物を置きます。見本を参考にしながらも、自分のイメージで作品を作られました。多肉植物は、秋以降なら2週間に1回の水やりでいいそうです。毎日、多肉植物の様子をみてあげてくださいね。



すてきな箱庭ができました

