

# 河北会館だより

NO.146(令和2年11月号)

【西条市河北会館】住所:愛媛県西条市楠甲1295番地1 TEL・FAX:0898-66-2895

## 大切にしたい思いやりの心

### 【参加者募集】

#### 子ども琴体験教室♪

日時:11月21(土)10時30分～

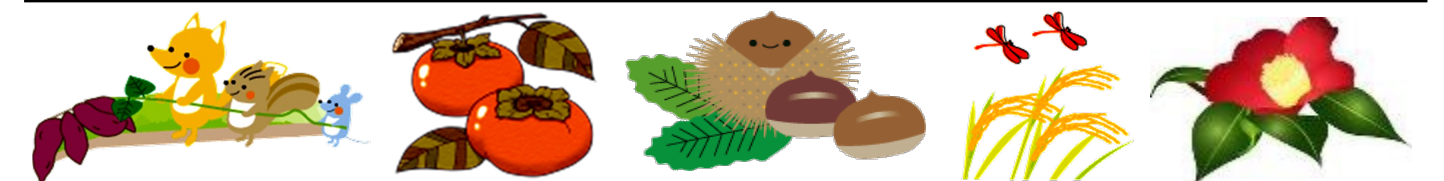
♪お琴の体験教室を開催します。

♪お琴ってどんな音? ♪お琴ってどうやって弾くの?

体験してみませんか。 ※中学生も大歓迎です。



〈十月例会報〉  
 ひうち句会 武田健選  
 秋暁やくきと明星東天に 今井正子  
 異郷の地孫も仰ぐか十三夜 立野明美  
 げんまんの童に釣瓶落としかな 玉置英子  
 原稿紙延べしまゝなる秋思かな 武田健



〈人権〉〈福祉〉〈健康〉〈生活〉〈職業〉〈教育〉等の  
 相談事業を行っています。  
 お気軽にお電話・ご来館ください。 ☎0898-66-2895



### 教室案内

ハローワーク求人情報有ります  
 (ハローワーク西条から毎週水曜日に配布)

教室名	講師名	学習日	時間	備考
詩吟	森川むつ子	毎週木曜日	20:00~22:00	11月
俳句	武田健	第1金曜日	13:00~16:00	
手作りパン	佐藤郷子	第2火曜日	9:30~12:30	
歌謡	武田季廣	毎週火曜日	20:00~22:00	
グラウンドゴルフ	瀬尾満高	毎週月・土曜日	8:30~11:00	
囲碁・将棋	武田宗三	毎週木曜日	13:00~17:00	ボランティア募集!
識字(勉強会)	月岡邦子	第2・第4月曜日	13:30~15:00	
書道	千羽易	第2・第4土曜日	9:30~12:00	生徒さん募集!
硬筆	千羽易	第2・第4土曜日	9:00~9:30	生徒さん募集!
琴	杉山慶子	毎週金曜日	10:00~11:30	満員!!
体操	能智智富美	第2・第4水曜日	13:30~15:00	満員!!
わくわく	瀬尾孝	毎週土曜日	9:30~10:30	算数・数学

(都合により変更する場合があります。必ず教室責任者に確認してください。)

#### クリスマスキッズパン教室

日時:12月5日(土)10時～

準備:エプロン・三角巾・タオル・マスク

参加費:300円

✂切り:11月20日(金)

※申し込みは河北会館まで

☎66-2895



## 第2回健康教室 令和2年9月1日(火)

「食生活講座」～今日からできる減塩の技～

講師：済生会西条病院

栄養部 管理栄養士

越智 泉氏

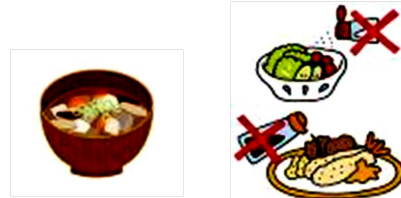


### 簡単な減塩方法

- ★塩分は、使った量ではなく、減らす量を考える。
- ★上から醤油・ソース等をかけない。
- ★汁物は、1日1杯までにして、具沢山にする。



日本人の食事摂取基準 2020年版  
男性・・・8.0g未満⇒7.5g未満  
女性・・・7.0g未満⇒6.5g未満



## 第3回健康教室 令和2年9月28日(月)

「運動不足解消」～集団だから出来る楽しいレク～

講師：デイサービスセンター亀天荘

生活相談員：村上氏・石田氏

- ★簡単な頭の体操・指の体操・イスに座ってレクリエーションを楽しみました。



★イスに座って足でボールを転がすだけでも転倒予防の運動になります。

## 第16回河北会館



### 参加者大募集

日時：11月16日(月) 8:30～〈雨天延期〉

場所：みんなの広場(河北会館前)

参加費：会員200円・非会員300円

〆切り：11月6日(金)



※申し込みは河北会館迄ご連絡ください

☎66-2895

### 書道教室生募集!

講師：千羽 易氏

\*親切丁寧に教えます。

日時：月2回土曜日10時～(硬筆は9時半～)

費用：テキスト代500円 道具：各自書道道具持参



## 第4回健康教室 令和2年10月6日(火)

「インフルエンザにかからないために」～体内測定～

講師：保険センター 保健師：伊藤 由紀子氏・深澤 綺華氏

感染予防はコロナ対策として、皆さんすでに実行されている事と思います。そのおかげで、今年はインフルエンザの患者さんが少ないようです。これから寒くなりますが1時間に1度は窓を開けて、換気をしましょう。

