



一条ふれあいかんだより

2023年(令和5年)



阿波市

阿波市吉野町西条字東須賀94-3 TEL・FAX 088-696-2487

5月の俳句



(小学生の俳句)

一日	八十八夜
二日	憲法記念日
三日	みどりの日
四日	子どもの日
五日	立夏
六日	母の日
七日	
八日	
九日	
十日	
十一日	小満

五月の歳時記

い。 終わりに、季節の変わり目ですので、体調など崩さないよう、お気をつけてお過ごしください。

地震などの災害に備えましょう。 一条小学校区自主防災組織の訓練が行われる予定です。地域の多くの方に参加していただいて、近い将来に起こると予測されている南海トラフ

れしく思っています。 さて、6月4日(日)には、昨年結成された 近頃は、館だより3月号で紹介した自力整体教室の講座生の方々から、「体全体の疲れが取れた。」また「深い睡眠がとれて、朝もスッキリ目覚めるようになった。」などの声を聞き、大変うれしく思っています。

皆さん、お元気ですか？

五月晴れのさわやかな日々が続いておられますが、いかがお過ごしでしょうか。



4月より自力整体教室スタート！

4月7日(金)に自力整体教室が、13名の講座生と共にスタートしました。開講式の始めに高橋館長から挨拶があり、その後予防医学指導士・森口登志子先生の挨拶と説明がありました。

自力整体は、自分が持っている自然治癒力を呼び起こして、自分で自分の体を治療していく予防医学です。体の歪み、体の疲れ・心の疲れを解消していき、体や心の悩みも一緒に解消していきます。興味のある方は、一度見学にお越しください。楽しくイキイキ！前向き人生を送りませんか！(後、数名ご応募OK)



開講式



健康教室



料理教室



将棋教室



ヨガ教室

一条ふれあい会館は、春爛漫♪



5月のお知らせ

講座名	日時
自力整体教室	毎週金曜日 午後1時30分～午後3時
健康教室	毎月第2金曜日 午前9時～午前11時
料理教室	毎月第4木曜日 午前9時30分～
将棋教室	毎週水曜日 午後1時～午後4時30分
ヨガ教室	毎月第1・3木曜日 午後1時30分～
ハンドメイド	事務局までお問い合わせください。

お気軽にお立ち寄りください。



ハンドメイド(リメイク)

令和5年度講座生募集のお知らせ

日時 毎月第2金曜日
午前9時～午前11時
講師 井内 輝美先生
尿検査・体重測定・血圧測定等を行い、生活習慣病の予防や健康相談ができます。



日時 毎月第4木曜日
午前9時30分～
講師 末田 浩子先生
季節感あふれる旬の食材を使った健康でヘルシーな料理づくりをしています。



日時 毎週水曜日
午後1時～午後4時30分
将棋の好きな方、一度対局してみませんか。
学生の方も大歓迎！



日時 毎月第1・3木曜日
午後1時30分～午後3時
講師 岡本 康子先生
柔軟な心と体でセロトニン(幸福ホルモン)の値を高めませんか！(葉月会主催)



日時は、事務局までお問い合わせください。
代表 勢川 洋子さん
古着や着物などでおしゃれでかわいい小物や服に変身できます。自分だけのオンリーワンを作ってみませんか！



ハンドメイド(リメイク)