



健康講座 4回シリーズ

各企業が社会貢献活動の一環として地域の場へ出向き「出張講座」を開催されています。今回は、明治安田生命さん・ヤクルトさん・コープしがさんに健康についてお話していただきます。定員は各回30名、ご都合の良い回だけの参加OK! 参加費は無料です。

『くらしに役立つ睡眠と健康の知恵袋』

日時：9月12日（火）13：30～14：30

講師：明治安田生命 滋賀支社彦根営業所
営業所長 成田 寛様

睡眠についての正しい知識を『知る』、よい睡眠をとるための方法を『実践する』、ご自身にとってよい睡眠を『実感する』の3つのステップによる、よい睡眠をとるためのポイントを紹介

『健康教室 ～健康は腸から～』

日時：9月26日（火）10：30～11：30

講師：京滋ヤクルト販売株式会社
健康推進 社員さん

- ☆血管年齢測定・腸年齢チェックテスト
- ☆手のひら栄養法
- ☆おなか元気体操 など

プレゼント
もらえます

『よい睡眠とれていますか？』

ちょっとした工夫で睡眠満足度アップ』

日時：9月29日（金）10：30～11：30

講師：明治安田生命 滋賀支社彦根営業所
営業所長 成田 寛様

- ☆寝具（枕・布団・マットレス等）選びのポイント
- ☆寝室の温度や湿度など、よりよい睡眠をとるための睡眠環境
- ☆「夜中に目が覚めてしまう」「なかなか寝付けない」などのお悩み別の解決方法

コープしがぱくぱくキッチンカー健康教室 『健康寿命』

日時：10月6日（金）10：30～11：15

講師：生活協同組合コープしが 組織広報部
キッチンカースタッフさん

- ☆健康簡単レシピ
- ☆記憶力ゲーム
- ☆健康寿命クイズ など

ちょっとうれしい
プレゼント
もらえます

「健康講座 ・ 歌って楽しく健康に」 参加申込書 参加希望日に○印

氏名	住所	TEL	健康講座				歌って楽しく健康に		
			9/12	9/26	9/29	10/6	10/27	11/17	12/8

※申込受付は9月1日（金）9：00から先着順です。定員になり次第受付終了とさせていただきます。

電話、FAX または申込用紙にご記入の上窓口までお願いします。中地区公民館 TEL/FAX 0749-24-0801

歌って 楽しく 健康に♪ ~のどから元気に!~

7月より毎月実施しています「歌って楽しく健康に」。次の3回の日程をお知らせします。健康を意識しながら、生バンド演奏とともに、楽しく懐かしい曲を歌いましょう。前回7月に申し込まれた方は、継続して参加いただけますので、今回申し込みは不要です。新規の方のみ、表面の下部用紙にてお申込みください。

日 時：10月27日(金) 13:30~15:00 『転ばぬ先の歌の力』
11月17日(金) 13:30~15:00 『歌って肺を元気に!』
12月 8日(金) 13:30~15:00 『ありがとうの魔法』



演奏・歌：チェレステサークルのみなさん 持ち物：飲み物 参加費：無料

わらべうた

~ことばで心を育てるボランティア講座~

乳幼児の子育てを応援したいと思っているあなた。子どもと関わり、子育て経験を活かしませんか？子育て中の親子と楽しめるわらべうたを一緒に学びましょう。

日時：9月8日(金) 10時~11時半
内容：わらべうたや手遊びを体験し、楽しめます。
会場：彦根市中地区公民館・会議室(和室)
定員：10名 参加費 無料
対象 子育て支援活動を行っている方
子育て支援活動に興味がある方
申込先：認定NPO法人ひこね育ちのネットワークラポール
TEL 070-5652-5978
FAX 0749-24-6891



~本町・南彦根駅前交番だより~

秋の全国交通安全運動実施

9月21日から30日までの10日間「秋の全国交通安全運動」が展開されます。

運動の重点は、

- ・子どもと高齢者を始めとする歩行者の安全の確保
- ・夕暮れ時と夜間の交通防止及び飲酒運転等の根絶
- ・自転車等のヘルメット着用と交通ルール遵守の徹底
- ・横断歩道利用者ファースト運動の推進(滋賀県重点)

です。

県民の皆さんが、交通事故のない安全で安心して暮らせる滋賀をめざし、交通安全運動を推進しましょう。

彦根警察署 0749-27-0110

“みなく〜る” ギャラリー展

「こどものひろば」 ~9月13日
お習字 作品展
「陶器のあかり」 9月14日~9月30日
平田 昭さん

今月の購入図書



☐苦学生の真央がスーパーマーケットの試食販売で出会ったのは、かつて栄華を誇った山戸家の生き残り、なんでも売れる嘘つきのおばさんだった「オールノット」

柚木 麻子 講談社



☐招待状の宛名書きを依頼しに書家の遠田薫を訪ね、なぜか手紙の代筆を手伝うことに。あらゆる筆跡を自在に書き分ける遠田と接するうち、続は文字が放つきらめきに魅せられていく。「墨のゆらめき」

三浦 しをん 新潮社

※ 貸し出しの予約受付もしています

地域からのお知らせ

- にこにこひろば 9月6日(水) 10:00~11:30
高齢者のつどい 9月9日(土) 10:00~11:30
「健康で楽しい生き方」と「腹話術」
問い合わせ等…尾本啓芳さんへ
TEL 23-3354
防災講演会 9月10日(日) 10:00~11:30
「彦根の天気を知る(過去・現在・未来)」
金城学区自主防災連合会
人権学習会 9月16日(土) 9:30~11:00
DVD視聴

「中地区公民館ブログ」是非ご覧ください。

スマホはこちら→

講座・イベント情報の紹介、申し込み状況や活動の様子など、公民館の今を発信していきます。

