# 成人講座「自彊術」参加者募集

きます。 りの ください 女問わず、どなたでも参加で つ)の講座です。 なりがちなこの季節にぴっ しながら簡単な体操をして、 フレッシュしませんか?男 家の中で過ごす時間が多く 自彊術(じきょうじゅ ぜひお気軽にご参加 呼吸を意識

お申込も可能です。 をご確認ください。電話での詳しくは、配布するチラシ 日時 詳しくは、

## ●会場 活性化センター 午前10時~午前11時2 2月22日(火) 親子で運動あそびに挑戦

Ţ

▲大きなパラバルー ンに大興奮!

時 30 分

公民館だより

歳児と、 家庭でも実践できる内容でし 近な物を使いながら、 る方法などを学びました。 発達に応じた動きを身に付 して、 ラムを体験しました。1~5「親子で運動あそび」のプログ 田健次教授を講師にお招きし、 1月22日に、 ふれあい遊びを通じて その保護者を対象と 仙台大学の原 すぐに 身 け

> を楽しむ様子が見られました して、 参加者同士の情報交換の場と 会を盛り 家でも試していきたい 参加した保護者からは、 き込まれていました。今回は 符機中の幼児と交流したりと は楽しそうに絵本の しく体を動かすことができた また、ジュニア・リ プログラムの前後に交流 カフェスペ せらティ、子共たちみ応援隊による絵本 げてくれました。 ぽっぽ組も参加し 大変好評でし ースも設置 世界に 。」と感 「楽

会場 午前9時~午後5時 2月22日(火)

## 主意事項

をお願いします。 対策のため、来場時にはマ新型コロナウイルス感染症

発熱や体調不良のある方の

## の好きなモノ 仙南2市7

足をお運びくださ 企画しています。 初日の2月6日限定で、 を募集して写真展を行います。皆さんの思いのつまった写真 がもらえるアト 年ぶりの開催となる今年度は、 青年文化祭を開催します。 集まり、 角田市を会場に仙南 ラクションも ぜひ会場に 景品 2

# 2月6日(日)~

(かくだ田園ホ (6日のみ午後1時から) 角田市市民センタ

・6日は実行委員が常駐しま

毒、連絡先の記入にご協力スクの着用、検温、手指消対策のため、来場時にはマ

▲タオルでブランコあそび

# 写真展「日常~フォルダの中 令和3年度仙南青年文化祭inかくだ

町の青年たちが

## 日時

\*お問い合わせ 仙南青年文化祭実行委員会

(10)

生涯学習課) 事務局(角田市教育委員

会

**2**0224 (63) 222

# 子ども会育成会からお知らせ

金となります。 やジュニア・リ ク4台分を集めることがで うございました。 のご支援をよろしくお願い 青少年の健全育成の大切な資 となりました。子ども会行事 11月の全3回行 にご協力をい 今年度のアルミ空き缶回収 収益金は45, ただきありが 今後も、 6月・9月・ 4 8 5 円 -活動等、 皆様 ラ

# (2月の予定)

# 32日(水・祝)23日(水・祝)山南青年文化祭inかくだ ・と遊ぼ

## ベガルタハウスに雪像をつくりました

1月22日に峠田地区のベガル タハウスにおいて雪像つくり体 験会を行いました。力を合わせ て「ベガッ太くん」の雪像つくり に取り組みました。慣れない雪 像も工夫しながら楽しく、芋煮 の食事もとても美味しく、楽し いひと時を過ごしました。

齢や性別などによって背景が様々です もなお夜間の頻尿で悩まれる際は、

ぜひご相談ください。

うまくい

などをするのもいいでしょう。

それで

が大敵ですので、

布団を温めたり腹巻

かり水分を摂りましょう)また、

冷え

とがあります。

(その分、日中はしっ

の入った清涼飲料水の飲用を控えるこ ヒーなどの利尿作用のある飲料や砂糖

日中の生活がより良

ものになるかも

朝のスッキリ熟眠感が得られ



分摂取、

特にアルコールやお茶、

コー

策としては、

寝る2時間程度前から水

いと思います。

簡単にできる対

ませんので、 質が下がり、

何らかの対策を考えたほ 日中の生活に影響しかね たか?正解は、

なんと!1回なんです。

1回でもトイレに起きる方は睡眠の

でしょう。・・・さて、

イレの回数は、

何回あったら異常 答えは決まりま

しっこの悩みも悪化させることが有名

ここで問題です。

夜間就寝中

など様々な症状を悪化させ、

特にお

とても寒いですね。

寒さは節々の痛

こちら診療所

※通称:〈5研

## 第5回雪かき選手権を行いました

1月23日に七ヶ宿くらし研究所特設会場において雪かき選手 権を行いました。町内外から参加者が集い、汗をかきながら雪 かきタイムを競いました。ご参加の皆さまお疲れさまでした。



### 特設ページ

### スノーランタンつくり体験会のお知らせ

2月5日に七ヶ宿くらし研究所においてスノーランタンつくり体験会が行 われます。どなたでもご参加いただけるイベントですので、町民の方もご参 加ください。詳細はくら研特設ページをご覧ください。



### 七ヶ宿くらし研究所・くらけんCafé

TEL: 0224-26-6933 〒989-0632 七ヶ宿町字田中道下39-2 (火・水曜定休)

HP: shichikashuku-miyagi.co.jp



くら研HP

令和4年2月1日号 広報しちかしゅく No.733