を会場に、 コンサートを鑑賞しました 10 月 1日、

小公演「サクソフォンとピ い音楽鑑賞の機会とな てのお話にも、 レンジを加えること 宮城県青少年劇 驚きや笑い声も ト」を開催し、 子供た 技法 ながら、 のウォ

などのア した。同じ曲でも、ジャズ風ちは興味深く耳を傾けていま することに 楽器の種類や成り立ち、 敵な演奏はもちろんのこと、 中学生が鑑賞しました。 つい ノのコンサ 全く異なる雰囲気に変化

う人と励まし合い

お昼は美味しい海の家まし合いながら歩き

の行程を満喫することができ幸を堪能し、奥松島から松島



▲ピアノとサクソフォンの素敵

子ども会育成会アルミ缶回

月15日(14日閏

地区) です

しくは、先月のチラシをご

▲きれいな海に気分爽快!

0冊を展示します。新宮城県図書館の児童

28日(日)

親子ワークショ

人形劇とオモチャのじかん

ぜひお立ち寄りく がします。新作多数

子ども

の本移動展示会

女性講座「クリスマスリ-923日(火・祝) 修会

ジュニア・リ

ダー

·技術研

ディスコンクラブ

ださい

会場

下旬

づくり」 成人講座「レザー

のしおり

Book&Caféといらっし

11月5日~

15 日

ですの

潮風を感じて1・2・3ウォーキング 10月15日、 豊齢者大学

したが、参加者同士やすれ違山道の険しいコースもありま景色を楽しみました。途中、 風を感じながら歩き、 よく汗を流しました。 を訪れました。 2・3クラブ事業で東松島市 海岸沿い キングコースを歩き 人が参加して潮 当日は天候に ならではの 奥松島 気持ち

豊齢者大学

16日(火)

お散歩会

5日(金)

リーダー初級) 研修

青少年指導者(兼ジュニア

え合いながら、 受講した方が、 開催しました。 一環として、 10月から、 イスをする等、 クラフト のしおり 旬にも開催予定です したプロジェクト マスター講座を 読書推進のため づくり講座」を 10月19日に「レ 終始和やかな 率先してアド 昨年度のレ お互いに教

▲どんなしおりが出来上がる かお楽しみに!

本を読もう!プロジェクト始動

●3日(水·祝)

ぎ宿泊割キャンペーンが始まりました!

宮城県在住者を対象とした「みやぎ宿泊割キャンペーン」が10月 15日から実施されており、街道HOSTELおたても対象宿泊施設になっています。こ のキャンペーンは宿泊代金の割引と県内の取扱店舗で利用できるクーポンを配布し、宿泊・観 光業者を支援する事業です。ぜひこの機会に街道HOSTELおたてにご宿泊ください。

- 令和3年12月31日チェックアウトまで
- ■予約方法 お電話にてお問い合わせください。
- 割引対象者 宮城県在住者

か?もちろん、

気分の落ち込みや高ぶ

)ようか。

できそうです

など心の問題で眠られないこともあ

よう寝ようと思わないようにしまし

時計を見たりせず、

くらは体に合ったものにしましょう。

ようにしましょう。

布団やま

後はアルコール・カフェイン摂取を控

よう。

寝室では寝る以外のこと

前のテレビ鑑賞は避けましょう。

くらいにしましょう。

寝る 1

· 2 時間 夕食

済ませましょう。昼寝は長くても30分

るめにして、

寝る2~3時間前までに

太陽の光を浴びましょう。

お風呂はぬ 朝起きたら

みてください。

いきます。

無理なくできるというものを実践して

列挙してみますので、

これなら

中で改善できることがあるかもしれま

少なくないはずですが、

まずは生活の

睡眠導入剤などを内服されて

いる方も 実際に、

しゃる方、

多いと思います。

「眠れない」という悩みを抱えてらっ

こちら診療所

プラン内容 みやぎ宿泊割キャンペーン1泊2食付プラン(オプションでそば打ち体験可)

1 名様3,500円~ 4,500円+クーポン券1枚配布 ※割引後価格



街道HOSTELおたて

TEL: 0224-26-8877

〒989-0657 七ヶ宿町字町裏81 (火・水曜定休)

HP: https://shichikashuku-miyagi.co.jp



おたてHP

\\\\\ 2021.10.23 Sat. ▶ 2022.1.23 Sun. 開催中!! // 2市7町の菓子店や カフェを巡るスタンプラリーで、

女性講座 作品イメージ紹介

クリスマスリースづくり



(16)

令和3年11月1日号 広報しちかしゅく No.730