

令和6年

南陽生涯学習センターだより

回覧

# 10月 なんよう

南陽生涯学習センター

豊橋市草間町字平東89

Tel 48-6576

www.tees.ne.jp/~nanyo/

e-mail : nanyo@tees.jp



## 南陽生涯学習センターまつりを開催します

☆11月2日(土) 9時~16時

☆11月3日(日・祝) 9時~15時30分



地元保育園児、小・中学生、地域住民、自主グループそれぞれの皆さんによる作品展をはじめ、2階・3階でいろいろなイベントを行います。是非、お出かけください!(^~^)!

2日~3日: 作品展・自主グループ(芸能発表・グループ紹介)の映像放映

2日: 自主グループ「Happyパン' M」によるパンの即売(持ち帰り用)

3日: 折り紙で愉しもう (① 9:30~11:30 ② 13:00~15:00)

3日: 地域力向上講座 10:00~「看護師で防災士が教える知って得する危機管理!」



〈市民大学トラム〉 「はじめての三味線」

受講者募集中

初心者を対象に、バチを持つ右手の使い方や三味線の構え方から始め、簡単な曲を弾けるようになります。

日程: 11/14、28、12/5、12、26の木曜日全5回 時間: 13:30~15:00

受講料: 1,500円 対象: どなたでも 定員: 10名(抽選)

申込み締め切り: 10/24(木)までにセンター窓口又は電話(48-6576)にて



### 10月に現れやすい気象病・・・「体の冷え」

※秋晴れの時期は日中と朝晩の気温の差が大きく、自律神経のバランスが乱れやすくなります。

このことから血行不良を招き、体の冷えが起こる原因になります。

体温を保つことで体の機能が正常に働き、病気にかかりにくくなりますが、体の冷えにより体温が低い状態が続くと基礎代謝が低下し、肩こりや腰痛が起こり、内臓などの機能が衰え体調不良になります。