

平成29年度 主催講座 Word初級クラス ~受講生募集~



【募集条件】下記搭載のノートパソコン持ち込み者に限らせて頂きます。
※注意OS はWindows7・8・10でWord2010・2013・2016が入っている機種。

【講習時間】 AM 9:00~AM 11:55

【場 所】 市民センター 会議室(大)

【定 員】 10名(成人男女)

【会 費】 ￥5,000- (テキスト代含む)

【講習内容】 パソコンの基本操作

電源の入れ方からマウスの使い方・文字入力・文章作成・年賀状作成・インターネット・メールなどを学習します。テキストどおりに進むとは限りません。講師の判断によります。日程は、講師及び公的行事等で稀に変更になることもあります。

【申込み方法】 2月20日(月)9時~市民センター窓口まで会費を添えてお申込みください。

※定員に満たない場合は開催しない場合もあります。

【お問い合わせ】 百合が丘市民センター ☎64-6466

4月9日(日)	5月14日(日)	6月17日(土)
7月9日(日)	8月26日(土)	9月10日(日)
10月8日(日)	11月25日(土)	12月10日(日)
1月14日(日)	2月11日(日)	3月11日(日)



百合が丘

市民センター使い



<http://www.emachi-nabari.jp/yurigaoka/>



2月14日

10:00~12:00

市民センター 多目的ホール

先生と遊ぼう。

スキップ広場は、かがやきの保育士さんが来てくれます。10:00よりホールを開放し室内遊具で自由に遊んでいただけます。「先生とあそぼう!」は11:00頃から始まります。

【今月のあそび】

- ・手あそび
- ・パネルシアター
- ・大型絵本
- ・ふれあい遊び



☆お申込み・参加費は不要です☆

たくさんのご参加お待ちしております♪

市民センター 利用者アンケート実施について

よりよい管理運営、充実した学級・講座等の実施のために、アンケートを実施します。今年度より、アンケート実施期間は設けず通年でアンケートを実施させていただきます。主催講座、各種会議、サークル活動などの際または、センター窓口に設置させていただきますのでどうぞご協力のほどよろしくお願い致します。



日本民謡和泉会 新会員さんを募っています



民謡(唄・三味線・津軽三味線)
大きな声で唄い、三味線で指先を使い頭脳活性化させストレス解消・健康を維持し楽しく遊びませんか。老若男女は問いません。各好みの部門にご入会くださいますように一度お気軽に見学に来てください、お待ちしております。

<練習日時> 月2回 / 毎月第2・4金曜日
午前10時~11時30分

<場 所> 百合が丘市民センター

<指導者> 和泉 善聖 先生 ☎67-2168

<問い合わせ> 大西 ☎64-1143
市民センター ☎64-6466



百合が丘市民センターロビーに、今年もひな人形が飾られます!

今年も、お雛さんを楽しんでいただこうと、2月中旬から市民センターロビーに、地域の方からご寄贈いただいた雛人形3組を飾らせて頂きます。ぜひご来館頂きゆったりと見事なお雛さんをお楽しみください。昭和初期、38年頃、50年頃と年代の違いも興味深いものがあります。展示は、3月中旬まで。



3月3日(金)・4日(土)に甘酒の振る舞い!! 午前10時～午後4時
おひな祭りにはひな人形を觀賞しながら、美味しい甘酒をご賞味ください!



近鉄ガスの出張料理教室 1月13日(金)

今回の料理教室は、名張近鉄ガスの出張料理教室で、辻クッキングスクール心斎橋校元校長の秦佐知子さんをお迎えし、ピエフシチューカーのクリームコロッケ五穀米のベークルりんごのコンポートに挑戦しました。

たくさんの方のご参加いただき、とても賑やかな教室となりました。最後には皆でワイワイ出まわしお料理を試食しました。

主催学級・講座報告



ピアノカバーご寄付いただきました

市民センターで活動している『百合音クラブ』の前川みち子さんより、市民センター多目的ホールにあるピアノのカバーをご寄付いただきました。大切に使用していただきたいと思います。本当にありがとうございました。



まちの保健室便り2月号 ☎64-8600

しっかりかんで、おいしく食べよう!



現代人のかむ回数が減った理由

- ①加工品をよく利用するようになった。
 - ②脂肪を含む食品を多く食べるようになった。
 - ③かまなくてもいいような、やわらかい食べ物を好むようになった。
 - ④食事の時間が短くなった
- ……などの要因が考えられる。

よくかむことの8大効用「ひみこの歯がいーぜ」

- 「ひ」 肥満を防ぐ…よくかむと脳にある満腹中枢が働いて、食べ過ぎを防ぎます。
- 「み」 味覚の発達…よくかんで、食べ物本来の味をあげましょう。
- 「こ」 言葉の発音がはっきり…よくかむことは、アゴの発達を促しきれいな歯並びを育成します。また、顔の筋肉を鍛え表情を豊かにします。
- 「の」 脳の発達…よくかむ運動は脳細胞の働きを活発にします。子どもの知育の助け、高齢者の認知症予防になります。
- 「歯」 歯の病気を防ぐ…よくかむと唾液がたくさん出て、細菌感染を防ぐ働きをします。
- 「が」 がんを防ぐ…唾液に含まれる酵素(ペルオキシダーゼ)には、発がん性物質の作用を消す働きがあるといわれています。
- 「いー」 胃腸の動きを促進…食べ物が口の中にあるときに、すでに消化液(胃液・すい液)が出ています。特に“おいしい”と感じているときは分泌が活発になります。
- 「ぜ」 全力投球…ぐっと力を入れてかみしめたときに、全身の力もわいてきたり、集中力も増してきます。しっかりかんで、丈夫な歯をつくりましょう。

「かみごたえ」アップのポイント!
かみごたえのある食材を選ぶ
{ ま・ご・わ・やさ・しい }

- (ま)・・豆類
- (ご)・・ごま
- (わ)・・わかめなどの海藻類
- (やさ)・・野菜
- (し)・・しいたけなどの乾物類
- (い)・・芋類



～よくかんで正しい食生活を身につけましょう～