



完成 毛糸でマフラー手編み教室

1月15日から3回にわたって教室が開催されました、遂に完成です。皆さん大変素晴らしい出来栄ですね！



厚内寿大学 健康講座「健康相談・創作活動」

脳は神経細胞で出来ている。アミロイドβを減らすと活性化できることが分かってきた。

令和3年1月25日、浦幌町保健福祉課保健師さんによる健康講座「健康相談」。寿大学生11名が参加されました。

「アミロイドβ」は脳の認知機能を低下させる。脳の毛細血管を通してアミロイドβを体外に排泄し、脳に貯めない生活習慣で活性化することが分かってきました。



アミロイドβを貯めないためには、脳の血管の状態と血液の流れを良くすることが大切です。

バランスの良い食事・運動・質の良い睡眠・生活習慣病の改善で脳を鍛え・活性化できるそうです。



3日(水)	厚内寿大学千羽鶴寄贈
8日(月)	ふまねっと例会
17日(水)	寿大学「かもめクラブ」
18日(木)	厚内寿大学閉講式 巡回図書配本
19日(金)	公民館運営審議会第3回厚内部分会
22日(月)	ふまねっと例会
27日(土)	3Rな暮らしかた(海洋プラスチック)

※健康カラオケ教室は、当分活動を自粛します。

うらほろふまねっとの会 厚内教室

ふまねっと運動で
生涯現役歩行者を
目指そう！



うらほろふまねっとの会厚内教室は、毎月第2・第4月曜 13:30～15:00、厚内公民館2階で運動しております。

会の目的は、『心身の健康づくりを仲間と共に楽しく運動』です。

会員を募集中「1に楽しく、2に楽しく」



3Rな暮らしかた(海洋プラスチック)

日時: **3月27日(土)**
10:00～11:30
場所: 中央公民館
厚内公民館(ネット参加)
定員: 町内在住者 20名
申込: 中央公民館
厚内公民館
講師: 特定非営利活動法人
北のごみ総合研究所
環境カウンセラー
石塚 祐江 氏

厚内公民館は、ネット(zoom)で中央公民館と繋ぎ、参加します。奮ってご参加下さい！

海や川に流出するプラスチックごみをなくすため
●ごみの原因は何か？
●地域でできることは何か？
を学びます

中央公民館講座「学習成果の活用と発揮の場づくり」を目指して

3Rとは「減量、再使用、リサイクル」
厚内公民館はネットでも中央公民館と繋がります。奮ってご参加下さい。

- ◎地域で進めよう!! 「挨拶」「早寝、早起き、朝ごはん」「ノーテレビデー」「家読・朝読」運動
- ◎町民みんなで体力づくり!!
- ◎小中一貫コミュニティ・スクールの推進

浦幌町教育の日(毎日が教育の日です)

