



とくわっ子だより4月号

徳和地区コミュニティセンター (TEL) 20-1100 (FAX) 60-1100

ホームページ



Instagram



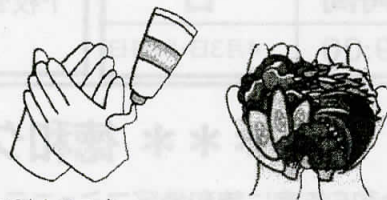
健やか薬局さんによるハンドケア講座

無料

冬場は入念にハンドクリームを塗っていたのに、春になった途端保湿をおろそかにしていませんか？春からは紫外線が強くなり、ハンドケアは冬だけでなく年中必要です。

手荒れを予防するための効果的なハンドケアの方法や、ハンドクリームを使って実際にハンドマッサージを行い、前後での水分量を肌水分計で計測し、変化をチェックします。その他にも、薬剤師さんによる【塗り薬の豆知識…意外と知らない塗り薬の特徴や使い分けについて】管理栄養士さんによる【手ばかり整えよう！食事バランス…自分の手を使って食事の目安量が分かる方法】などお話いただきます。

日時	5月9日(木) 10:00~11:00 (受付9:45~)
場所	徳和地区コミュニティセンター大会議室
内容	ハンドケアと肌水分計測
講師	健やか薬局虹が丘店 ・薬剤師 林 正真 先生 ・管理栄養士 渡邊 菜摘 先生
定員	16名(先着順)
対象	徳和地区の方
申込開始	4月11日(木) 8:30~ (来館・電話受付のみ) ※1回のお申し込みにつき2名分まで受付可



5月のそよ風コンサート

未就学児

おんいっく松阪の0歳から参加できるコンサートだよ♪
やさしく軽やかなフルート音色で生演奏を楽しもう！

日時	5月15日(水) 10:30~11:15 (受付 10:00~)
場所	徳和地区コミュニティセンター大会議室
内容	くるみ割り人形より「あし笛の踊り」など 楽しい音楽手あそび♪
参加費	大人ひとり500円・こども無料
定員	40名程度(先着順)
対象	未就学児のお子様と同伴者
申込開始	4月16日(火) 8:30~ (来館・電話受付のみ) ※1回のお申し込みにつき2名分まで受付可
出演者	フルート：杉坂しょうこ・因優子・小崎杏那 ソプラノ：杉本佳代 ピアノ：井上豊子

おんいっく
コンサート



夏のプラカゴバック作り

今年もやります！事務局によるプラカゴバック作り。今回は花柄の模様のちょと小ぶりの可愛いバックをつくります。朝から製作し、出来上がり次第終了となります。作業をするのに、マイナスドライバーがあると便利なので自宅にあるかたはお持ちください。途中、お昼休憩をはさみます。昼食には軽食(サンドイッチ)をご用意いたします。センターに見本が飾ってあるので見に来てください。

日時	5月29日(水) 9:00~16:00まで (受付8:45~) ※完成した方からお帰りいただきます
場所	徳和地区コミュニティセンター
内容	PPバンドを使ったカバン作り
講師	徳和住民自治協議会事務局 中西 祥子
定員	12名(先着順)
対象	徳和地区の方

参加費	700円(軽食付き)
持ち物	洗濯ばさみ(20個くらい)・ハサミ マイナスドライバー・飲み物
申込開始	4月16日(火) 8:30~ (来館・電話受付のみ) ※1回のお申し込みにつき2名分まで受付可

縦 11cm
横 23cm
高さ 18cm



徳和地区コミュニティセンター趣味クラブ 4月予定表

趣味クラブ名	曜	時間	開催日	趣味クラブ名	曜	時間	開催日
アムリタ ヨガ	月	9:50	15日	スポーツ吹矢	火	13:00	16日
パッチワーク同好会	月	13:00	15日	池坊いけばな	火	13:30	16日
瑛穂会	月	19:00	8日	太極拳同好会	水	14:00	17日
書道クラブ	月	13:00	8日・22日	徳和カラオケ愛好会	水	13:00	10日・26日
機能改善体操	月	14:00	8日・22日	オカリナ同好会	金	9:00	19日
徳和カラオケ友の会	月	18:00	15日・22日	カリノオカラニ・フラ	金	13:00	19日
健康料理教室	火	9:30	9日	徳和手話サークル	金	9:30	12日・26日
楊名時健康太極拳	火	10:00	16日	フォトサークルとくわ	金	19:00	19日

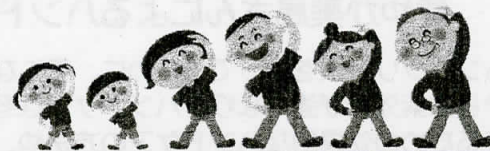
公民館行事予定

健康づくり課行事予定

行事名	曜	時間	日	行事名	曜	時間	日
やんちゃクラブ	水	10:00	休み	乳幼児健康相談	水	9:00	4月3日・5月1日

♪うーさんとラジオ体操♪

日時 4月17日(水)8:45~
場所 徳和地区コミュニティセンター
講師 宇佐美 和彦 先生(うーさん)



とくとくポイント
2倍!

新1年生の下校を見守る頼もしいサポーター!

とくわ安全みまもり隊 始動です

4月11日(木) ~ 5月10日(金)まで

黄色いベストを着たサポーターさんたちが、新1年生の下校を見守ります。



健康料理教室

趣味
クラブ

会員募集中!!

料理が好きな人! 健康料理に興味のある人!

おひとりでも、お友達と一緒にでも。

一度見学にいらしてください。

お待ちしております。

年間7回開催 第2火曜日 9:30~12:00迄

材料は実費(300円~500円程度)

【開催日】

・4月9日(火) ・6月11日(火) 他5回

見学の希望の方は徳和地区コミュニティセンターへご連絡ください。(☎20-1100)



***** 徳和クイズ *****

令和5年度に徳和地区コミュニティセンターで開催した講座の数は?

- ①約60 ②約90 ③約120

ヒント! ラジオ体操は10回開催しました。

※下記の解答用紙にて解答をおねがいします。正解者の中から5名様にお楽しみ袋をプレゼント!

当選された方は、次号と徳和地区コミュニティセンターへお名前を掲載させていただきますのでご了承ください。参加は徳和地区の方に限ります。先月号の正解は『②』の第20回です。

当選者は【鈴木育子様・野崎トシエ様・山際憲司様・出口より子様・足立百合子様】です。

切り取り

答え	お名前	自治会名
○		自治会
	電話番号	※4月19日(金)までに 徳和地区コミュニティセンターへ